Interzone

Joanna Rotté

Koji Yamamoto

AUTOVINDECAREA OCHILOR

Teora

Joanna Rotté, Koji Yamamoto

AUTOVINDECAREA OCHILOR

Traducere de Mihai-Dan Pavelescu

Teora

Titlul original: VISION – A Holistic Guide to Healing the Eyesight

Copyright ©1986 Joanna Rotté and Koji Yamamoto
Translation Copyright ©1998 Editura **Teora**
Prima ediție: 1997
Retipărită: februarie 1998
Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin editurii Teora.
Reproducerea integrală sau parțială a textului sau ilustrațiilor din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil scris al editurii Teora.

Distribuție
București: B-dul Al. I. Cuza nr. 39; tel./fax: 222.45.33
Sibiu: Șos. Alba Iulia nr. 40; tel.: 069/21.04.72; fax: 069/23.51.27
Bacău: Calea Mărășești nr. 5; tel./fax: 034/18.18.26

Teora – Cartea prin poștă
CP 79-30, cod 72450 București, România
Tel./fax: 252.14.31

Teora
CP 79-30, cod 72450 București, România
Fax: 210.38.28

Șef de redacție: Mihaela Ștefan
Responsabil de colecție: Marius Dinescu
Redactare: Sebastian Roșulescu
Coperta: Valentin Tănase
NOT: 2278 PAR AUTOVINDECAREA OCHILOR
ISBN: 973-601-641-2
Printed in Romania

CUPRINS

Cuvânt înainte 9
Prefață 12

Introducere: Miopia poate fi ameliorată 16

Yoga, o cale de autovindecare 16
Yoga și teoriile despre vedere 17

1. Experiența miopiei 19

Ochelarii ca modalitate de tratare a miopiei 19
Ameliorarea naturală 21
Îmbunătățirea stilului de viață 23
Revenirea afecțiunii 26
Îmbunătățirea vederii 27

2. Tratamentul miopiei 29

Anatomia ochiului 29
Tipurile de miopie 32
Miopia și prezbitismul 33
Exercițiile oculare 36
Purificarea ochilor 39
- Vindecarea prin energia palmelor 39
- Utilizarea clorofilei 40
- Utilizarea plantelor medicinale 41
- Acupunctura și masajul shiatsu 42
- Masajul chinezesc al ochilor 45
- Băile de soare 47
- Îmbăierea 48

Purificarea întregului corp 48
Folosirea ochilor 51
- Vizionarea programelor de televiziune și a filmelor 51
- Cititul 51

Fortificarea ochilor 54
- Concentrarea vizuală 54
- Vederea imaginativă 54

Vederea meditativă 55
Capacitatea vederii 55

3. Sănătatea și afecțiunile oculare 57

Proprietățile legii naturale 58
Schimbarea 58
Echilibrul 59
Stabilitatea 59
Vederea și mintea 60
Insolitul 61
Emoția negativă 61
Disocierea dintre minte și trup 62
Realizarea unității dintre minte și trup 62
Ochii, mintea și corpul 64
Bolile degenerative ale ochilor 65
Glaucomul 65
Dezlipirea de retină 68
Amauroza 68
Ameliorarea afecțiunilor oculare 69

4. Holismul și vederea 71

Vederea și organele interne 71
Ochii și rinichii 73
Ochii și ficatul 75
Ochii și stomacul 76
Ochii, intestinele și organele de reproducere 76
Ochii și creierul 77
Pozițiile yoga și stimularea vederii 77
Asane 78
1. Poziția triunghi 78
2. Poziția triunghi răsucit 79
3. Poziția unghi lateral 80
4. Poziția cobră 82
5. Poziția lăcustă 83
6. Poziția lumânare 84
7. Poziția pește 86
8. Poziția plug 86

9. Poziția arc 88
10. Poziția roată 89
11. Poziția aplecat înainte 90
12. Poziția pisică 90
13. Poziția de fortificare a zonei hara 92
Relaxarea 94
Vederea și energia ki 95
Punctele tsubo 96
Alergarea 96
Vederea și respirația 101
Îndrumări 101
Exerciții de respirație 102
Vederea și regimul alimentar 105

5. Vindecarea ochilor 109

Exercițiul de respirație dinamică 110
Exercițiul de purificare 115
Teoria exercițiilor corective 120
Exercițiile corective și respirația 120
Exercițiile corective și mișcarea 122
Exercițiile corective și ochii 123
Efectuarea exercițiilor corective 123
Pregătirea 124
Verificarea 125
Exercițiile corective individuale 125
1. Eliberarea tensiunilor din partea superioară trunchiului 125
2. Relaxarea pieptului 126
3. Eliberarea tensiunilor din ceafă și umeri 127
4. Creșterea nivelului energetic din hara și din regiunea lombară ... 128
5. Concentrarea energiei în hara 129
6. Relaxarea întregului corp 130
7. Relaxarea întregului corp 130
8. „Deschiderea" pieptului și relaxarea părții superioare a trunchiului 130
9. Fortificarea regiunii lombare, relaxarea pieptului și a părții superioare a spatelui 131
10. Alinierea coloanei și pelvisului, precum și corectarea dezechilibrelor abdominale 133

11. „Deschiderea" pieptului *133*
12. Echilibrarea regiunii pelviene și lombare *135*
13. Fortificarea părții inferioare a trunchiului și „deschiderea" pieptului *136*
14. Fortificarea picioarelor și eliberarea tensiunilor din gât *136*
15. Stimularea regiunii lombare și întinderea mușchilor laterali și ai coapselor *137*
16. Eliberarea tensiunilor din gât *138*
17. „Deschiderea" pieptului și eliberarea tensiunilor din gât *139*
18. Întinderea brațelor și eliberarea tensiunilor din gât *140*
Exercițiile corective executate împreună cu un partener 140
Meditația 147
Forma și conținutul meditației 148
Unificarea sau energia hara 149
Pozițiile meditației 150
Meditația și ochii 152
Detașarea și ochii 153

6. Întrebări și răspunsuri 155

Anexă *163*
Bibliografie recomandată *165*
Index *166*

În atenția cititorilor!

Informațiile conținute în această carte nu sunt destinate pentru a fi utilizate la diagnosticarea sau tratamentul bolilor sau oricăror tulburări de sănătate. Ele nu sunt menite ca să înlocuiască îngrijirea medicală calificată. Cartea reprezintă un compendiu de informații ce poate fi întrebuințat drept completare a unui program rațional de îngrijire a sănătății.

CUVÂNT ÎNAINTE

Necesitatea de a atinge o stare echilibrată a minții și a vederii, exprimată în această carte, nu ar trebui să reprezinte o surpriză sau o noutate pentru cititor. Cu toate acestea, datorită recomandării de folosire a ochelarilor sau lentilelor de contact pentru corijarea miopiei, multe dintre conceptele prezentate aici pot părea revoluționare. Deși nu a fost, probabil, primul care a caracterizat relația dintre vedere și starea mintală, este interesant de aflat ce a scris binecunoscutul și extrem de apreciatul filosof și medic Moses ben Maimon (Maimonides), în secolul al XII-lea:

> „Trebuie să țineți seama, când citiți acest tratat, de faptul că, fiind asociată materiei, percepția mintală este supusă unor condiții similare celor la care este supusă percepția fizică. Aceasta înseamnă că, dacă priviți în jur, ochii pot distinge tot ceea ce intră în raza voastră vizuală; dacă îi încordați la maximum însă, forțându-i prea tare în încercarea de a observa un obiect îndepărtat, de a examina scrieri sau gravuri prea mici, silindu-i, astfel, să le perceapă corect, veți îngreuna nu doar observarea în sine, ci și ceea ce puteați percepe anterior: ochii vor deveni prea slabi pentru a deslușí ceea ce puteau vedea înainte de încordarea maximă și de depășirea capacităților dvs. vizuale." (Moses Maimonides, *Îndrumar pentru cei nedumeriți*).

Aceste cuvinte ale lui Maimonides sunt reluate de autorii cărții de față:

> „Dacă vă puteți educa să priviți relaxat, veți evita surmenajul ochilor, iar capacitatea vederii va deveni stabilă".

Ar trebui să insistăm puțin în analizarea acestui mesaj foarte important, referitor la starea mintală și vedere. Indiferent dacă aderați la concepția filosofică orientală sau la cea occidentală, trebuie să înțelegeți în mod corect rolul sistemului nervos, îndeosebi al sistemului nervos vegetativ, în ce privește starea de bine a unui individ. Aplicarea practică a acestei concepții filosofice este caracterizată în carte ca reprezentând un echilibru între minte și corp. Autorii subliniază relația dinamică între regimul alimentar, respirație, exerciții fizice și starea mintală, aceștia fiind factorii semnificativi ce influențează vederea. Motivul pentru care acești factori sunt importanți îl reprezintă contribuția lor la starea sistemului nervos vegetativ – acea parte a sistemului nervos care exercită controlul asupra funcțiilor corpului. Sistemul nervos vegetativ este alcătuit la rândul lui din sistemul nervos simpatic și sistemul nervos parasim-

patic, care acționează ca sisteme de reglaj al funcțiilor corpului. De exemplu, sistemul nervos simpatic comandă contracția vaselor sangvine periferice, în timp ce sistemul nervos parasimpatic comandă dilatarea acestora. Sistemul nervos simpatic mărește pupila, pe când sistemul nervos parasimpatic o micșorează. Sistemul nervos simpatic comandă relaxarea mușchiului ciliar al ochiului, iar sistemul nervos parasimpatic comandă, în replică, contractarea mușchiului amintit. Mușchiul ciliar este recunoscut ca fiind mușchiul de acomodare a ochiului, întrucât prin acțiunea lui suntem capabili să ne focalizăm asupra obiectelor aflate la diferite distanțe; el este inelar și se poate dilata ori contracta. Atașate de el se găsesc niște ligamente mici, asemănătoare unor fibre, denumite zonulele Zinn, care, la rândul lor, se leagă de cristalinul ochiului. Când mușchiul ciliar se contractă (activitate parasimpatică), tensiunea exercitată asupra zonulelor slăbește, permițând astfel bombarea cristalinului. În felul acesta, se mărește capacitatea de focalizare a ochiului și putem distinge obiectele apropiate. Când mușchiul ciliar se dilată (activitate simpatică), tensiunea exercitată asupra zonulelor crește, permițând reducerea curburii cristalinului. În acest mod scade capacitatea de focalizare vizuală și putem vedea obiecte îndepărtate. (Procesul de schimbare a focalizării ochilor se numește acomodare).

Echilibrul delicat dintre inervarea simpatică și parasimpatică a mușchiului ciliar determină starea cristalinului. Supraactivarea cronică a sistemului nervos parasimpatic determină creșterea permanentă a curburii cristalinului – afecțiune cunoscută medical sub numele de miopie. Dovezile cercetărilor recente, începând cu articolul lui Neal Miller: „Despre unele reacții viscerale și glandulare" (revista *Science*, ianuarie 1969), demonstrează că, datorită unor factori precum experiențele emoționale neplăcute – ceea ce, de obicei, numim stres –, putem dezvolta deprinderi nepotrivite ale sistemului nervos vegetativ. Apariția miopiei este un exemplu tipic de asemenea deprindere nepotrivită.

Lectura acestei cărți ar trebui să-i permită cititorului o înțelegere aprofundată a relației dintre starea mintală și vedere. Chiar dacă, în practică, tehnicile și metodele de antrenament descrise de autori ar putea părea plictisitoare, iar progresul prea lent, în acest fel se înlătură obiceiurile vechi și dăunătoare. Însă, odată ce va dobândi echilibrul cuvenit, cititorul va fi recompensat de noua calitate a vederii sale și își va lua măsuri de precauție ca să nu revină la obiceiurile vechi, dăunătoare. Uneori, echilibrul poate părea greu de atins, întrucât, chiar încercând din greu, s-ar putea să nu reușiți. Aș dori să închei printr-un comentariu scurt dintr-o binecunoscută carte, *The Art of Seeing (Arta vederii)*, de Aldous Huxley:

> „Atunci când vedem, mințile noastre se familiarizează cu evenimentele din lumea exterioară prin intermediul ochilor și sistemului nervos. În

> procesul vederii, mintea, ochii și sistemul nervos sunt intim asociate pentru a forma un tot. Orice amănunt care afectează un element din acest tot exercită o influență și asupra celorlalte. În practică, descoperim că este posibil să acționăm direct asupra ochilor și minții. Sistemul nervos care le pune în legătură nu poate fi influențat decât indirect."

4 septembrie 1985

Joseph N.Trachtman,
medic oculist, doctor în medicină

57 Hicks Street
Brooklyn Heights, New York 11201

PREFAȚĂ

Privind în jurul meu pe străzile orașelor ori pe fereastra unei mașini, în cartiere mărginașe sau prin magazine, zăresc oameni îngrijorați, ținute stinghere, nesiguranță sau confuzie licărind în ochi lipsiți de vioiciune. În general, adulții au aspectul unor ființe cu necazuri, afirmație pe care n-o fac pentru a specula morbiditatea din mass-media și nici pentru a mă alătura nemulțumirii față de vremurile contemporane, ci în speranța unui viitor când necazurile ar putea fi reduse, când multe dintre suferințele omenești vor fi recunoscute drept inutile – cel puțin, repetarea lor – și evitabile.

În blocul de patru apartamente destinate unor oameni cu venituri mijlocii, în afara mea și a băiatului meu, locuiau cinci chiriași. Toți purtau ochelari și aveau probleme. Chiriașa cea mai vârstnică, o femeie de optzeci și cinci de ani, suferise operații de cataractă la ambii ochi, purta lentile foarte groase, se temea de intensitatea razelor solare, detesta să părăsească apartamentul și era o persoană extrem de singură, care plângea frecvent, murmura în permanență rugăciuni și, de prea multe ori pe zi, suna la ușa mea ca să-mi aducă câte ceva de mâncare, doar cu dorința de a sta de vorbă cu cineva. În mod regulat, își punea câteva linguriță de zahăr rafinat în cafeaua ei slabă și consuma pâine albă, paste făinoase, brânzeturi fermentate, legume conservate și produse de patiserie. Cei care ne vizitau blocul apreciau cu uimire faptul că o femeie atât de bătrână continua să poată freca podelele stând în genunchi, însă eu nu aveam aceeași părere. Mi se părea că tristețea îi era pe măsura vârstei. Fiul ei, pentru care bătrâna spăla, călca și făcea curățenie șase zile pe săptămână, era un burlac supraponderal, trecut de cincizeci de ani, muncea ocazional și avea ticul de a clipi excesiv, ca și incapacitatea de a-și privi interlocutorii în ochi.

La etaj, în apartamentul de alături, locuia o văduvă în vârstă de șaptezeci și nouă de ani, mioapă și prezbită și atât de cocoșată, încât, atunci când ieșea din casă, câmpul ei vizual imediat se limita la pavajul pe care călca. Dedesubtul ei locuiau doi soți care lucrau în meseria lor de treizeci de ani, ambii purtau ochelari și suferiseră operații chirurgicale la coloana vertebrală. Acești îmi erau vecinii. Este posibil ca nici unul dintre ei să nu fie un exemplu tipic pentru standardul american mediu de sănătate, fiind mai degrabă sub acesta. Erau, totuși, cei cinci vecini din jurul meu, persoane suferinde, cu probleme de vedere.

Dintr-un punct de vedere mai optimist, condiția fizică a americanului obișnuit ar putea fi caracterizată prin numărul participanților la cursul de gimnastică aerobică, pe care îl frecventam de trei ori pe săptămână. În majoritate femei,

ființele acestea care alergau, dansau și se mișcau cu suplețe erau, în tot cazul, mult mai în formă decât vecinii amintiți. Însă dintre cele aproximativ douăsprezece care făceau parte din grupa mea, două nu-și scoteau ochelarii nici în timpul exercițiilor, vreo șase alergau jalnic, iar, cu excepția a trei fete, celelalte porneau lent și de-abia terminau. Destul de interesant, ele flecăreau în timpul alergărilor, trădându-și astfel dorința de a evita sincronizarea dintre minte și corpul aflat în mișcare. Scopul cursului era, mai degrabă, socializarea decât realizarea respirației profunde, iar asta se obținea prin repetiția subconștientă a mișcărilor, care ajungeau să se transforme într-o rutină. Alergarea adevărată, tipul de efort ce permite sportivului să simtă circulația sângelui și sistemul nervos supraexcitat, reușea de prea puține ori. Numai trei persoane, mai puțin de un sfert din totalul participanților, păreau să încerce să-și lărgească propriile limite, căutând atingerea libertății, iar una dintre ele era profesoara, care alerga purtând lentile de contact.

Acum câțiva ani, am avut fericita ocazie să-l intervievez pe Moshe Feldenkrais, specialist în activitate fizică. Un personaj cu picioarele pe pământ, sfătos ca un bunic și un gânditor meticulos, dl. Feldenkrais s-a referit la numărul mare de americani, bărbați și femei, care practică joggingul – dar cu ce efecte? se întreba el, deoarece contează ținuta adoptată în timpul alergării, contează tipul dezechilibrului, de pildă, din omoplați și pelvis. „În America", mi-a spus, „douăzeci și cinci de milioane de oameni practică joggingul. De ce o fac? Pentru că nu se simt bine. Dacă s-ar simți bine, n-ar alerga. Și, apropo, nici felul cum aleargă ei nu le face prea mult bine. Foarte puțini sunt cei care aleargă și-și îmbunătățesc starea." Comentând acest aspect, dl. Feldenkrais nu se referea în nici un caz la imposibilitatea obținerii unui anume ritm al bătăilor inimii (obținut de atleți), ci la un aspect mai profund: la absența unei senzații evidente de formă fizică, de bună dispoziție. Adevărul remarcii sale poate fi perfect confirmat observându-i pe participanții la maratonul Boston (sau oricare altul). Un procentaj uimitor de alergători se străduiesc, într-un mod admirabil, să încheie cei patruzeci și doi de kilometri, dar cu asemenea încordare a părții superioare a trunchiului, mai cu seamă a gâtului, umerilor și maxilarului, încât lasă impresia că de abia așteaptă să scape de chin.

Nu ni s-ar părea ceva extraordinar de nefiresc să întâlnim o zebră în savană sau o lamă în munți care să aibă gâtul rigid, o panteră mioapă sau un leu cu ulcer? Cât de straniu, neplăcut sau, pur și simplu, jalnic am considera un elefant cu un șold răsucit ori o veveriță cu o cută de încruntare între ochi? Cu toate acestea, ni se par firești pozițiile încordate, deformate sau anxioase atât de răspândite la oamenii care stau așezați în jurul meselor, în cinematografe și în spatele birourilor, care stau în picioare în uzine sau chiar cei care se antrenează

în săli de gimnastică. Ba mai mult, căutăm o cauză în exteriorul nostru – în ereditate, viruși sau în influențele societății și mediului – pentru a ne explica problemele. Cât de des privim în interior – la felul cum ne folosim corpul în care locuim, la capacitatea fluxului nostru vital de a rezista ori de a asimila agenți străini agresori, la reacțiile noastre față de influențele stresante ale societății și mediului prea artificial, pe scurt, la modul nostru de viață – ca să înlăturăm sursa disconfortului? Poate că modul în care ne privim, și nu numai vederea fiziologică, este teribil de miop.

Unul dintre scopurile acestei cărți este de a da o explicație cauzelor unor handicapuri și anomalii inacceptabile, ce nu trebuie să persiste ca atare. În ciuda atitudinii pasive față de numărul foarte mare al miopilor din America zilelor noastre, ca și a folosirii pe scară largă a lentilelor de corectare drept presupus remediu pentru miopie, cartea de față a fost scrisă, în esență, pentru ca orice afecțiune de lungă durată a vederii unei ființe omenești să poată fi recunoscută drept ceea ce este: o boală cronică. Astfel, pot fi evidențiate la un individ cauzele reale ale bolii de ochi, iar mijloacele naturale de restabilire a unei vederi corespunzătoare pot fi determinate și aplicate fără suferință.

Cât de nefiresc, cât de puțin omenesc este să mori fără să fi cunoscut adevărul despre tine însuți și fără să fi încercat vreodată să-ți schimbi starea, modificând-o, în mod radical, prin propria voință și putere, transformând, de exemplu, o vedere slabă într-una pătrunzătoare sau, încă și mai măreț, transformând amăgirea în iluminare! Desigur, ambele pot fi obținute. Forma globului ocular poate fi schimbată, la fel ca și forma corpului și modul lui de funcționare. La fel cum pot fi modificate și performanțele viitoare ale minții omenești.

Această carte se referă, în primul rând, la schimbarea atitudinii. Cartea se bazează pe experiența și învățăturile lui Masahiro Oki (la a cărui școală, am studiat, în Japonia, împreună cu Koji Yamamoto) și este destinată a fi de folos oamenilor pentru ca ei să se ajute singuri. Dacă aș aprecia conținutul cărții în spiritul problemelor pe care le au vecinii mei acum, aș spune că aplicarea principiilor și tehnicilor cuprinse în ea le-ar putea aduce tuturor ușurare, ba chiar revitalizare. Dar, ca să fiu sinceră, trebuie să recunosc că vecinii aceia, poate cu excepția cuplului, n-ar fi interesați, sau s-ar teme de autoajutorul, chiar și de impulsul autoeliberator descris în carte. Aș cuteza să afirm că această carte se potrivește mai bine îndrăzneților.

Koji Yamamoto dorește ca posibilul cititor să utilizeze cartea drept ghid, ca un instrument ajutător în practica individuală, împreună cu prietenii sau cu familia, și nu doar ca un text destinat exclusiv lecturii. Cititorul ar trebui să preia acele tehnici care sunt adecvate pentru el și-i sunt, totodată, aplicabile. Mă alătur sfatului său și doresc, în plus, ca acel cititor să știe că propria-mi

vedere nu este deloc perfectă, iar vindecarea ei a reprezentat principalul motiv pentru care am plecat în Japonia. Am văzut mult mai prost, dar și mai bine decât acum, și mă aștept să văd din nou mai bine. Altfel spus, mă aștept să continui să mă schimb și le urez și cititorilor să beneficieze de schimbare, prin aplicarea principiilor și tehnicilor descrise din carte. La urma urmelor, schimbarea este un proces permanent, ce durează toată viața.

Ideologia și metodologia cărții se bazează, în principal, pe înțelepciunea lui Masahiro Oki, răposatul maestru japonez de zen și yoga, în vreme ce erorile de organizare sau prezentare se datorează în exclusivitate autorilor și limitărilor acestora, și nu trebuie atribuite domnului Oki. Autorii doresc să-i mulțumească lui Karen Kraruse pentru excelentele sale fotografii și lui Annie Demchick pentru minunatele ilustrații care contribuie la completarea cărții; lui Dana Geller, David Pavlosky și Gini Schwartz pentru energia și talentul deosebit în dificila misiune de machetare; lui Eli Corin, Margot Jones și Susan Kaner pentru pregătirea manuscrisului; precum și lui Yoshiro Fujiwara și Iwao Yoshizaki, de la *Japan Publications, Inc.*, pentru asistența redacțională. Cu profund respect și recunoștință, autorii dedică această carte lui sensei Masahiro Oki.

Joanna Rotté
Rosemont, PA

Introducere

Miopia poate fi ameliorată

În general, societatea modernă și medicina occidentală afirmă că miopia (vederea scurtă), nu poate fi vindecată. Însă, din experiențele relatate în această carte, vă veți da seama că miopia nu numai că poate fi ameliorată, dar poate fi complet vindecată.

În momentul de față, poate că socotiți miopia o boală exclusiv fizică. Cu toate acestea, conform înțelepciunii populare, ați putea accepta, cu siguranță, că ochii sunt ferestrele minții. Procesul fiziologic al vederii implică mintea într-o măsură mult mai mare decât ne putem închipui și, într-adevăr, principala cauză a miopiei este permanenta tensiune psihică și fizică.

Totuși, mai întâi, ar trebui să se înțeleagă că deficiențele de vedere sunt boli cronice, care indică o proastă funcționare a organismului și a minții. Nici o problemă de vedere nu se limitează exclusiv la anumite defecte ale ochilor. Este bine să înțelegeți conceptul potrivit căruia toate părțile organismului funcționează în interdependență unele cu altele și faptul că mintea și corpul formează un întreg.

Pentru a ameliora indiferent care boală, este extrem de important să căutați însănătoșirea în interiorul vostru, nu în exterior; altfel spus, să scăpați de o mentalitate dependentă. Organismul deține propriile sale puteri de apărare și vindecare, care își au originea în fluxul vital. Din nefericire, în viața de zi cu zi, puteți înăbuși puterea de vindecare a fluxului vital, ignorându-vă ținuta și dieta și neluând în seamă propria mentalitate și spiritualitate. Toate bolile, inclusiv afecțiunile de vedere, pot fi, în realitate, interpretate drept avertismente, mesaje din partea fluxului vital, prin care sunteți atenționat că modul dumneavoastră de viață este dezechilibrat.

Yoga, o cale de autovindecare

Yoga reprezintă o cale de echilibrare a modului de viață. Deși a apărut în India acum 4000-5000 de ani, ea a început doar în ultima vreme să se răspândească în întreaga lume; totuși, adevărata ei semnificație este parțial sau greșit înțeleasă. Yoga este privită ca un ansamblu de exerciții fizice sau acrobații, ca o modalitate de a dobândi sănătate fizică. De obicei, este asociată misticismului și ezoterismului religios.

De fapt, yoga reprezintă combinația, în esență religioasă, dintre cunoaștere și autodisciplină și exprimă Adevărul existenței. Ea recomandă studiul, urmat de practică, apoi meditația și, în fine, stăpânirea Legii Adevărului. Căutarea eternă a Adevărului reprezintă esența filosofiei yoga, iar acest aspect îi conferă caracterul religios.

Unul dintre aceste adevăruri afirmă că ființa omenească nu e altceva decât o parte a Naturii, o simplă entitate vie. Prin urmare, ea se supune legilor Naturii și, de aceea, unica ei cale de salvare ori vindecare o constituie respectarea legii naturale. În același timp, deoarece conform legii naturale capacitățile recuperatorii ale omului sunt înnăscute și nu provin din exterior, oricine se poate autovindeca. Mai exact, nimeni nu poate fi vindecat decât de sine însuși.

Atât filosofia, cât și practica yoga țintesc spre un mod de viață echilibrat, pentru ca individul să poată fi iluminat și să se bucure de viață. Aceasta implică procesele de autoperfecționare, autodezvoltare, autostabilizare și autoapărare. Cu alte cuvinte, yoga este calea autotransformării, care este autovindecarea prin efort individual. Fiindcă ne învață să recâștigăm și să ne sporim capacitatea de vindecare înnăscută, yoga reprezintă calea naturală, independentă, spre normalitate și sănătate.

Evident, yoga nu constituie o metodă „practică" de redresare a dezechilibrului mintal sau fizic, ci un mod de înlăturare a cauzelor acestui dezechilibru prin care se poate ajunge, în mod firesc, la normalitate. În această privință, normalitatea corespunde unui stil de viață natural care, la rândul lui, este sinonim cu sănătatea. Această egalitate reprezintă, de fapt, calea yoga.

Yoga se adresează modului de viață sub toate aspectele sale. Ea pune accentul pe corp și minte, dar și pe spirit. Vindecarea oricărei boli, inclusiv a unei vederi imperfecte, prin intermediul practicii yoga, necesită schimbarea modului de viață. Procedând astfel, nu numai că puteți beneficia de o sănătate bună, dar, în același timp, veți descoperi cine sunteți, atingând în acest fel o fază superioară a evoluției personale.

Yoga și teoriile despre vedere

Diferitele opinii medicale, ca și ideile populare referitoare la cauzele miopiei, sunt total contradictorii și nu se bazează pe dovezi concludente. Astfel, miopia este adesea judecată a fi rezultatul lecturii în condiții de lumină insuficientă. O teorie medicală o atribuie rigidizării mușchilor oculari, situație care, prin înrăutățire treptată, duce la paralizia nervilor optici.

Metodele avansate pentru vindecarea miopiei sunt la fel de variate. În timp ce unele persoane susțin că și-au recuperat vederea printr-o anumită metodă,

alți indivizi care au aplicat-o n-au obținut nici un rezultat. În loc de a accepta fără discernământ o teorie asupra miopiei și a urma orbește o anumită metodă de vindecare a ei, yoga procedează în felul următor: consemnează teoriile existente asupra deteriorării vederii; ține seamă de metodele și exemplele cunoscute de recuperare a vederii; le utilizează pe acestea drept puncte de referință pentru găsirea căii proprii. Rămâne la latitudinea dumneavoastră să descoperiți ce anume vă este necesar pentru vindecarea vederii, ceea ce este totuna cu a vă autodescoperi. Sunteți sfătuit să examinați teoriile cunoscute asupra miopiei și metodele ce au drept scop ameliorarea ei. Nu uitați, însă, că ființele umane sunt diferite – aceasta e o realitate. Și, întrucât există nenumărate variabilități de la un individ la altul, nimeni n-ar trebui să accepte fără rezerve orice ipoteză sau metodă. De aceea trebuie să testați eficacitatea oricăror teorii și metode chiar asupra dumneavoastră.

Această carte va relata experiențele personale ale omului pe ale cărui învățături se bazează, Masahiro Oki: cum a suferit mulți ani de miopie, dar, în cele din urmă, s-a autovindecat, cum a înțeles ce calități și obiceiuri avea și în ce măsură erau ele comune cu cele ale altor miopi. Așadar, identificați-vă calitățile și obiceiurile și călăuziți-vă după experiența lui, deducând singuri din ea punctele de reper pentru voi înșivă.

Veți fi informat asupra teoriilor formulate de știința medicală și de Masahiro Oki pentru explicarea miopiei, ca și asupra metodelor inventate de el în scopul corijării ei. Vă rugăm să utilizați ceea ce corespunde propriului dumneavoastră caz. Veți afla, de asemenea, despre meditația și exercițiile corective concepute de Masahiro Oki pentru problemele de vedere. În timp ce meditația reprezintă mijlocul optim de dezvoltare a capacității naturale de vindecare, exercițiul corectiv vă permite să găsiți cauza bolii și să restabiliți sănătatea.

De la un capăt la celălalt al cărții, vi se vor împărtăși, sub diferite forme, principiile autovindecării potrivit legii naturale. Vă rugăm să apelați la ele ca să vă concepeți propria modalitate de autovindecare.

1. EXPERIENȚA MIOPIEI

După cum relatează biografiile existente în câteva cărți publicate în Japonia, Masahiro Oki a suferit de afecțiuni serioase în timpul vieții, miopia fiind doar una dintre ele. În copilărie, Oki nu și-a cunoscut boala, dar, după ce a terminat școala și a ieșit în lume, n-a durat mult până să priceapă că starea lui mintală și fizică avea multe în comun cu cea a altor miopi. De asemenea, a devenit clar că toți ceilalți, aidoma lui, căutau eliberarea de suferință, de chinurile miopiei sau de altă afecțiune la fel de neplăcută.

În tinerețe, Masahiro Oki a încercat o mulțime de tratamente, atât pentru vedere, cât și pentru celelalte boli care-l supărau, totuși nici unul n-a dat rezultate. El a recunoscut că ignora legea naturală. Mult mai târziu, reflectând, a priceput cât de greșite fuseseră încercările sale. Înțelesese greșit cauzele bolilor lui, inclusiv ale miopiei. Abia după experiența revenirii sănătății, mai cu seamă prin autovindecarea completă de miopie și, apoi, de cancer, a putut descoperi că există o modalitate de vindecare a bolilor. Indiferent care ar fi bolile, principiile vindecării sunt aceleași.

Nici o boală nu poate fi ameliorată fără îndepărtarea cauzelor ei și fără respectarea legii naturale. Aceasta e lecția învățată de Masahiro Oki, despre care a constatat că este compatibilă cu înțelepciunea yoga. Libertatea nu poate fi obținută fără o viață dirijată spre *satori*, sau iluminare, care nu înseamnă altceva decât trăirea și apoi cunoașterea adevărului. A cunoaște adevărul în mod direct, a fi conștient, înseamnă să poți acționa asupra lui. Acest proces, de fapt esența filosofiei și practicii yoga, reprezintă calea prin care o persoană dobândește iluminarea și este identic cu procesul prin care ea se autovindecă.

OCHELARII CA MODALITATE DE TRATARE A MIOPIEI

Puteți compara cu propria dumneavoastră situație, cele relatate lui Masahiro Oki despre începutul miopiei sale, în copilărie:

> „În clasa a patra a școlii primare, ochii au început să mă deranjeze și mă dureau în mod frecvent. Aveam deseori migrene, lecțiile scrise pe tablă deveneau neclare, iar când citeam trebuia să apropii mult manualul de ochi. Problemele de vedere se agravau în mod deosebit atunci când studiam în condiții de lumină insuficientă.
>
> La sesizările mai multor profesori, am fost examinat de oculistul școlii, care a diagnosticat miopia și mi-a prescris ochelari. Deși existau și alți

copii care mijeau ochii încercând să distingă literele de pe tablă, nici unuia dintre ei, elevi în provincia coreeană unde am crescut eu, nu i s-au recomandat ochelari; cu toate acestea, unii dintre ei trebuie să fi avut probleme de vedere aproape la fel de serioase. Iată-mă, însă, pe mine, unul dintre puținii copii japonezi din acea parte a Coreei și singurul care purtam ochelari – un «tratament» acceptat de medic, profesori și de părinții mei."

Adulții din jurul lui Masahiro Oki n-au izbutit niciodată să identifice corect cauza afecțiunii sale. În concordanță cu opinia medicală acceptată, oculistul școlii credea că miopia era ereditară. Nu mult după aceea, Oki și-a dat seama că miopia avea prea puțin de a face cu ereditatea, ci mai degrabă cu modul de viață. După ce a plecat de acasă pentru a călători prin Asia, el a remarcat predominanța miopilor în centrele urbane, comparativ cu numărul mult mai redus al celor din zonele rurale. El a mai constatat și absența miopiei în țările nedezvoltate tehnologic. Deși, ulterior, a devenit convins că ereditatea este rareori responsabilă de miopie, în școală, Oki a crezut în diagnosticul pus de oftalmolog, conform căruia vederea lui slabă era moștenită.

El a continuat povestirea:

„Sfatul oculistului a fost să port ochelarii permanent, să citesc doar la lumină puternică și să consum alimente nutritive. Dar vai! nici el și nici unul dintre binevoitorii mei sfătuitori nu înțelegeau adevărul de fond în legătură cu starea mea. Toți adulții pe care-i cunoșteam își menținеau prejudecata, conform căreia unica soluție pentru miopie este să porți pentru totdeauna ochelari. Deși am urmat cât am putut de bine indicațiile medicului, vederea nu mi s-a îmbunătățit, ci a continuat să se deterioreze."

Folosirea ochelarilor nu va ameliora niciodată miopia. Dimpotrivă, va duce la slăbirea treptată a vederii. Dacă trebuie să purtați ochelari, este bine s-o faceți în mod intermitent. Scoaterea lor reprezintă un pas fundamental în vederea îmbunătățirii stării respective. Masahiro Oki a crezut – în copilărie –, fiindcă așa i se spusese, că scoaterea ochelarilor îi va slăbi vederea. O problemă în plus pentru el o reprezenta viața din Coreea:

„În perioada respectivă, societatea coreeană impunea manifestarea unui respect deosebit față de vârstnici. Se considera o impolitețe, ba chiar o obrăznicie, purtarea ochelarilor în fața unui superior. Întrucât trăiam într-o provincie unde tradițiile erau păstrate cu strictețe, am fost nevoit să mă conformez. Ori de câte ori mă găseam în fața unui adult, altul decât părinții și profesorii mei, îmi scoteam repede ochelarii. Când îi puneam la loc, mă simțeam amețit. Considerând, în mod greșit, că amețeala făcea parte integrantă din boala mea, i-am ținut piept cu răbdare și, ori de câte ori tradiția mi-o permitea, îmi păstram ochelarii pe nas."

Amețelile, migrenele și incapacitatea de concentrare, care însoțesc, în mod frecvent, punerea și scoaterea ochelarilor, nu sunt altceva decât semne că se încearcă o autocorectare a vederii. Aceste neplăceri reprezintă semne de acomodare. Ele sunt mesaje care anunță că prescrierea ochelarilor este deocamdată improprie. Cu alte cuvinte, corpul reacționează împotriva ochelarilor.

Vederea este schimbătoare, dar ochelarii nu; ei încătușează vederea într-o anume formulă corectivă și nu permit schimbarea. Totuși, este absolut normal ca vederea să se modifice, inclusiv în bine, lucru valabil mai cu seamă în perioadele de îmbunătățire generală a sănătății sau de dezvoltare a capacității de autovindecare. În copilăria lui Masahiro Oki au existat momente când putea vedea mai bine fără ochelari, dar nu a știut niciodată care era motivul. Dacă un individ ignoră înțelesul modificărilor vizuale ori înțelege greșit semnele de acomodare, așa cum a făcut-o Oki, vederea nu-i poate fi ameliorată. Pentru aceasta, e necesar ca el să înțeleagă corect teoria vederii, să aplice metodele de vindecare corespunzătoare pentru el, să recunoască semnele ameliorării și, în același timp, să-și dezvolte propriile capacități de vindecare.

AMELIORAREA NATURALĂ

Educația primită de Masahiro Oki în școala primară se completa prin atmosfera de disciplină spirituală de acasă. Părinții săi erau persoane religioase. Uneori, serile, mama lui invita un călugăr sau preot care să țină prelegeri, pentru care veneau și vecini, ce aduceau cu ei mâncare. De asemenea, în fiecare duminică familia postea, iar prietenii se strângeau pentru a practica zazen (meditația în poziția așezat) împreună cu ei. După cum povestește chiar Oki:

„După fiecare duminică de post și ședință de zazen, vederea mi se îmbunătățea. Luni dimineața, când îmi puneam ochelarii ca să plec la școală, îmi reveneau amețelile și migrenele. Din nefericire, pe atunci nu știam că tensiunea mintală, care duce la tensiune fizică, este cauza principală a miopiei, și că postul și meditația îndepărtaseră încordările respective. Atunci când o persoană e deja încordată sau supraexcitată, este ușor să scape ori să treacă cu vederea semne importante ale vindecării. Ca atare, nu puteam reuși să corelez cauza și efectul în propriul meu caz de ameliorare naturală."

Atunci când mintea se găsește în stare de stres, corpul se tensionează și el, blocând sistemul nervos. Nervii optici și mușchii oculari sunt, desigur, supuși și ei blocajului. Relaxarea este esențială pentru procesul natural de vindecare, iar cele două soluții pentru relaxarea fizică și mintală sunt meditația zazen și postul.

O altă experiență din copilărie, atunci când și-a reamintit-o, peste ani de zile, i-a atras atenția lui Oki asupra unui aspect al relaxării:

„Pentru a învăța scrierea și citirea caracterelor chinezești, în școala primară, elevilor li se cerea să exerseze cu glas tare, citind de pe tablă. Rezultatul era un soi de incantație, susținută în mod automat de respirații lungi, profunde, care ne legănau corpurile. De asemenea, fiindcă învățătorul care preda materia cu pricina îmi interzisese să port ochelari în prezența lui, eram nevoit să mă străduiesc să disting literele de pe tablă. În scurt timp, am constatat că puteam citi la distanță, fără ochelari, destul de ușor și continuam să văd bine fără ajutorul lor, vreme de câteva ore după fiecare dintre lecțiile respective. *Principiul ameliorării*, neînțeles pe atunci de mine, este că respirația ritmică însoțită de mișcarea corpului ajută vederea."

Citirea cu glas tare nu este altceva decât un exercițiu de respirație. Ea permite o inspirație profundă și o prelungire a expirației, care relaxează corpul. În același timp, ea permite stabilizarea ritmului respirației, ce liniștește mintea. Pe de altă parte, respirația aritmică, întretăiată, cu pauze, ca și tendința de reținere a respirației determină anxietatea minții și privirea fixă. Ochii normali se găsesc în mișcare permanentă.

O altă modalitate de relaxare a corpului constă în răsucirea, întinderea și mișcarea sa. Puteți verifica adevărul acestui principiu, amintindu-vă ce se întâmplă atunci când mergeți cu trenul. Datorită mișcării de legănare, deveniți somnoros. Ori de câte ori corpul este mișcat sau lăsat destins, el se poate relaxa. Când este, însă, încordat sau menținut într-o stare mai degrabă sedentară, corpul, la fel ca și mintea, devine tensionat.

Respirația profundă și ritmică, exercițiile corpului și mișcările voite ale ochilor servesc toate la îmbunătățirea vederii. Deși Oki a beneficiat de rezultatele acestor principii la orele de citire și scriere din școala primară, el nu le-a putut defini sau confirma decât după educația primită într-o lamaserie mongolă, aproape douăzeci de ani mai târziu.

Dacă vă reamintiți, cea de-a doua recomandare a oftalmologului școlii lui Oki a fost de a citi numai la lumină puternică. Băiatul a urmat neabătut indicația, însă a constatat că lumina puternică, mai cu seamă cea a soarelui, îi reflecta în ochi albul hârtiei tipărite, provocând o oboseală a ochilor în ritm accelerat.

Dacă motivul miopiei l-ar fi reprezentat lectura în locuri slab luminate, atunci, înainte de descoperirea electricității, ar fi trebuit să existe o răspândire largă a miopiei. Însă în toate epocile trecute, chiar pe vremea opaițelor, miopia era o boală rară. Problema citirii în locuri slab luminate n-o reprezintă obscuritatea locului în sine, ci faptul că cititorul are tendința să-și încordeze privirea asupra textului tipărit și să-și aplece corpul deasupra cărții pentru a deslușì cuvintele. Încordarea rezultată, dacă persistă în ținuta fizică și în mușchii oculari, poate duce la apariția miopiei.

A durat destul timp, dar, în cele din urmă, Masahiro Oki a descoperit că începutul propriei miopii se regăsea în poziția necorespunzătoare a corpului său:

„În cele din urmă, am descoperit că originea miopiei se plasează în clasa a doua a școlii primare, când am fost accidentat la brațe și picioare. După accident, obișnuiam să-mi „protejez" locurile respective, curbându-mi spinarea și ținând-o încordată. Era ca și cum aș fi încercat să preîntâmpin alte răniri și să le compensez pe cele deja existente. Așa s-a instalat tensiunea fizică și de abia în primii ani de liceu mi-am dat seama că aveam o ținută necorespunzătoare."

ÎMBUNĂTĂȚIREA STILULUI DE VIAȚĂ

Particularitatea liceului coreean unde a locuit și studiat Oki o reprezenta educația spartană, adică în stil militar. După cum își reamintește:

„Dacă ținuta unui «boboc» era neglijentă, ori dacă ținea mâinile în buzunare, era imediat lovit de un elev mai mare. De asemenea, se aștepta ca atitudinea față de autodisciplină să fie severă.

La început, mi-a venit extrem de greu. Ca să nu fiu lovit, am început să-mi corijez ținuta și, cu timpul, i-am permis coloanei vertebrale să se întindă și să-și înlăture deformarea. Până ce noua ținută, mai bună, mi-a devenit a doua natură, starea mea de sănătate fusese, în totalitate, influențată în mod favorabil. De asemenea, miopia se ameliorase."

Presupunând o anumită hipersensibilitate, Oki a explicat că, în general, nu putea să folosească acei ochelari care deveniseră prea puternici pentru el. De fiecare dată când vederea i se îmbunătățea, el solicita să-i fie refăcută rețeta de ochelari în ceea ce privește valoarea dioptriilor. Chiar dacă, evident, îi ajuta ochii, nu schimbarea ochelarilor constituia motivul ameliorării vederii sale, un factor important, dar nu singurul, fiind modificarea poziției corpului.

Un alt factor îl reprezenta schimbarea dietei:

„În internatul liceului am putut respecta complet a treia recomandare a medicului din școala primară: consumul de alimente nutritive. Încă din copilărie fusesem obișnuit cu un regim alimentar echilibrat, mai degrabă în stil european. Internatul oferea, însă, mese mai simple, alcătuite, în principal, din cereale integrale, legume și alge. Carnea, chiar cea de pește, se servea rareori. În scurt timp, modul acesta tradițional de hrănire s-a dovedit benefic vederii mele."

Relația pozitivă dintre regimul simplu, alcătuit din alimente integrale, și procesul de vindecare, a fost confirmată de Oki după absolvirea liceului, în Japonia. De acolo, el a plecat să studieze într-o lamaserie mongolă unde hrana se prepara în stilul zen. Mesele din lamaserie, chiar mai sărăcăcioase decât cele din internatul liceului, se compuneau, de obicei, dintr-un castron de orez brun sau alte cereale integrale, supă și garnitură de legume, o dată pe zi. Din lamaserie, Oki a plecat în India, la un ashram yoga, pentru a-și continua studiile. Acolo dieta era exclusiv vegetariană. Când a părăsit ashram-ul, condiția fizică generală și vederea i se îmbunătățiseră în mod remarcabil.

Ulterior, Oki a studiat în amănunt dieta și nutriția în relație cu vindecarea și, în final, a susținut că bucătăria este cea mai bună farmacie. În Oki Yoga Dojo (centru de educare spirituală, mintală și fizică), pe care îl întemeiase în Japonia, se serveau întotdeauna cantități mici de hrană macrobiotică*. Se dovedise că acest mod de hrănire juca un rol cu adevărat semnificativ în ameliorarea afecțiunilor mintale și fizice, inclusiv a miopiei celor care stăteau în dojo. Era, de asemenea, o modalitate de hrănire care influența participarea lor asiduă în cadrul instruirii riguroase ce se desfășura între răsăritul și apusul soarelui.

Efectele benefice ale educației din liceu, în privința regimului alimentar și a poziției corpului, au fost consolidate de exercițiile fizice obligatorii:

„Majoritatea elevilor trebuiau să practice una sau mai multe arte marțiale, plus diferite alte sporturi. Întrucât fusesem obișnuit cu artele marțiale încă din copilărie, am participat cu asiduitate la ședințe de kendo (scrimă), judo și tragere cu arcul. De asemenea, alergam zilnic câțiva kilometri. Pentru efectuarea acestor activități, îmi scoteam ochelarii în mod curent. Prin exerciții fizice și transpirație, vederea mi se îmbunătățea, în mod natural, după fiecare antrenament. Întregul meu corp a devenit mai flexibil, iar mușchii mai elastici ca urmare a exersării lor îndelungate."

* Hrana macrobiotică se compune din cereale integrale, îndeosebi orez brun, însoțit de legume de sezon, legume marine, fasole, supă și fructe de sezon. Ea include, de asemenea, produse obținute din boabe de soia fermentate, cunoscute sub denumirile *miso, tamari* și *tofu*. Mâncărurile sunt simple și preparate exclusiv pentru valoarea lor alimentară, păstrându-se culorile și aromele naturale. Pentru alte informații privind macrobiotica și pregătirea mâncărurilor macrobiotice, consultați bibliografia.

În absența exercițiilor fizice, mușchii corpului se scurtează și devin rigizi. Același lucru este valabil și pentru cei ai ochilor. Atunci când, în mod curent, ochii rămân relativ imobili, mușchii oculari se contractă și se tensionează. Ochii se usucă și se inflamează. Pentru purificarea lor este necesară intensificarea circulației sangvine. Exercițiile fizice care solicită întregul corp stimulează circulația sângelui, inclusiv circulația spre ochi, și asigură elasticitatea mușchilor. De asemenea, pentru relaxare mușchii au nevoie de umiditate. Transpirația ce însoțește exercițiile fizice energice ajută la relaxarea mușchilor, tot așa cum lacrimile sau umiditatea ajută la relaxarea ochilor. Exercițiile fizice care solicită întregul corp, mai ales atunci când sunt completate de exerciții specifice ochilor, contribuie enorm la îmbunătățirea vederii.

La originea oricărei boli, iar miopia nu reprezintă o excepție, există un anume grad de dezechilibru nervos, urmat de contracții musculare, urmate, la rândul lor, de un proces de inflamare, de impurificarea sângelui și reducerea capacității circulatorii. În general, bolile sunt însoțite de hiperaciditatea sângelui și de proastă circulație. Originea stării de hiperaciditate poate fi găsită în tensiunile musculare, în dieta necorespunzătoare sau în ambele.

Pentru a corecta conținutul acid sau alcalin al sângelui, prin îmbunătățirea circulației și asigurarea purității lui, este recomandabil să mâncați cantități mici de alimente simple* și să faceți zilnic exerciții fizice ca să transpirați. Modalitatea cea mai eficientă de alcalinizare, echilibrare sau purificare a sângelui o reprezintă postul și exercițiile fizice. Prin această combinație, majoritatea oamenilor se pot vindeca de forma primară de miopie și de cea semiavansată, de anemie și de alte boli ale sângelui.

O altă parte a educației primite de Oki în liceu a reprezentat-o învățarea pozițiilor de meditație zazen, utilizate ca mijloc de îmbunătățire a ținutei corpului, a respirației și a controlului minții:

„Deși majoritatea elevilor se opuneau acestei discipline de învățământ, eu am acceptat-o cu plăcere. Îmi reamintea, din copilărie, de exemplul tatălui meu. La început, totuși, găseam că este extrem de dificil să respiri

* Alimentele simple sunt, în general, cele integrale și naturale, adică nu cele rafinate sau prelucrate chimic. În acest sens, cerealele integrale, legumele de uscat și cele marine, ca și peștii mici (care pot fi consumați cu totul) sunt alimente integrale. Carnea și produsele animale sunt alimente parțiale. Făina și zahărul rafinat sunt, desigur, alimente nenaturale.

adânc, inspirând deodată o mare cantitate de oxigen. Cu timpul, însă, am reușit să inspir tot mai mult aer. Și aceasta mi-a ajutat vederea."

Oxigenul este elementul principal de menținere a vitalității sistemului nervos și principalul purificator al sângelui. Mărirea consumului de oxigen este o necesitate fundamentală în vindecarea oricărei boli, iar meditația reprezintă o modalitate de sporire a cantității de oxigen inspirate.

O ultimă cerință impusă de liceul lui Oki era baia zilnică în apă rece, pe toată durata anului. Despre aceasta, el spunea:

„Deși atunci nu-mi dădeam seama că sistemul nervos era stimulat și că organele senzoriale erau activate de frig, aveam în fiecare seară, după baie, o senzație de înviorare a vederii."

La Oki Yoga Dojo, aproape toți participanții, indiferent de vârstă, sunt încurajați să facă o baie fierbinte urmată de una rece la sfârșitul fiecărei zile. Această practică, alături de antrenamentele de corijare a ținutei corpului, de respirația profundă, efortul fizic, relaxarea mintală și hrănirea simplă, nu pot decât să ajute la redeșteptarea capacității de vindecare a participantului. Prin instruirea specifică dojo-ului, care este un proces de refacere în mod natural a sănătății, acuitatea celor cinci simțuri poate fi considerabil restabilită.

Oki a recunoscut că modul de viață cerut de liceul său i-a îmbunătățit apreciabil vederea și, de aceea, a inclus aspectele valoroase ale educației primite în instruirea care se făcea la Oki Yoga Dojo. Totuși, cât a fost elev, el a continuat să ignore teoriile pe care se bazau propriile experiențe, neînțelegând de ce vederea sa, slabă încă din copilărie, se îmbunătățise în adolescență. Cu alte cuvinte, el nu conștientiza legea naturală și modul de vindecare.

REVENIREA AFECȚIUNII

Aproape de terminarea studiilor liceale, în timpul unei partide de kendo, Masahiro Oki a primit o lovitură care a fost cauza unei pleurezii. Datorită tratamentului inadecvat, boala a degenerat în tuberculoză, iar vederea i-a slăbit mai mult ca oricând. În momentele acelea, băiatul a considerat că tuberculoza fusese cauza, însă, mai târziu, a recunoscut că părerea lui fusese eronată:

„Motivul real al slăbirii vederii îl constituia ținuta incorectă, asociată respirației superficiale care însoțește tuberculoza. Adoptasem o poziție gârbovită, cocârjându-mi umerii pentru a-mi proteja plămânii bolnavi. În mod evident, poziția determina o înrăutățire a circulației sângelui în umeri și gât, care, la rândul ei, însemna o reducere a fluxului sangvin spre ochi

și o sporire a presiunii intraoculare. Automat, ochii deveniseră tensionați. Întrucât medicul îmi interzisese orice fel de exerciții, recomandându-mi odihnă, perioada aceea de „viață ușoară" a stopat ameliorarea vederii mele, permițând o nouă deteriorare.

Problemele de vedere s-au amplificat odată cu revenirea în dormitorul comun. Deși era perioada de studii pentru examenele finale de absolvire, stingerea se dădea, conform regulamentului, la ora zece seara. Ca atare, eram siliți să citim la lumina lanternelor, în pod, în cămară sau în pat. În scurt timp, mulți elevi au prezentat simptome de miopie."

Concluzia evidentă și convențională trasă din această relatare ar fi că studiul în locuri slab iluminate determinase slăbirea generală a vederii elevilor. În realitate, motivele apariției simptomelor de miopie erau două: prima consta din poziția ghemuită pe care tinerii erau siliți să o adopte pentru a citi în locuri strâmte, slab iluminate, iar a doua era tensiunea datorată apropierii examenelor. Cauza miopiei era, în concluzie, tensiunea mintală și fizică.

Calea de ameliorare a miopiei, sau a oricărei alte boli, este dată de crearea unor condiții mintale și fizice opuse acelora care au declanșat afecțiunea. O minte calmă, liniștită și un corp relaxat permit o vedere clară.

ÎMBUNĂTĂȚIREA VEDERII

După anii de liceu petrecuți în Japonia, Oki a fost implicat într-o mulțime de activități ce l-au purtat în diverse locuri.

„Cu fiecare schimbare a slujbei sau a locului de muncă, vederea mi se îmbunătățea sau se înrăutățea. În funcție de împrejurări, în loc să o tratez cu toată atenția, solicitam medicilor modificarea valorii dioptriilor. Altfel spus, după ce am părăsit liceul, purtarea ochelarilor a făcut parte din viața mea de zi cu zi.

Una dintre cele mai importante modificări ale capacității vizuale s-a petrecut pe când lucram pentru contrainformații, cu puțin înaintea celui de-al doilea război mondial. Primisem misiunea să mă infiltrez în Tibet, dar anterior am fost trimis în Mongolia să studiez lamaismul, astfel ca să pot juca rolul unui călugăr lamaist.

În lamaserie, am cunoscut ceea ce a părut a fi o miraculoasă îmbunătățire a vederii. În realitate, responsabile pentru acest „miracol" erau uriașele, nesfârșitele șesuri mongole, care-i atrăgeau pe localnici să privească, frecvent și în mod inconștient, spre orizontul permanent vizibil. Privitul în depărtare, urmat de concentrarea asupra unor peisaje aflate în imediata

apropiere, alături de contemplarea minunatelor răsărituri și apusuri de soare de pe câmpii, reprezentau exerciții firești pentru ochii mongolilor."

Privitul în depărtare întinde mușchii ce susțin globii oculari, astfel încât tensiunea este îndepărtată. Reciproc, focalizarea privirii asupra unor obiecte apropiate contractă și tensionează mușchii oculari. Pentru menținerea elasticității și echilibrului acestor mușchi, este necesar să alternăm privitul în depărtare cu cel în apropiere.

Angrenarea în activitățile zilnice ale lamaseriei a contribuit într-o măsură uriașă la ameliorarea totală, în cele din urmă, a vederii sale. La aceasta au mai ajutat și recitarea sutrelor și incantarea mantrelor, ce aveau scopul de a dezvolta concentrarea și de a întări voința. De asemenea, Oki a fost învățat despre modul în care funcționează ochii, fiind instruit în tehnici de dezvoltare a celor cinci simțuri. Din acel moment, datorită caracterului lor fizic și spiritual, Oki a spus despre cunoștințele dobândite în lamaserie că au fost „o educație pentru viață"; mai exact, o educație ce unește practicile pentru obținerea stării *dhyana* (atingerea celei mai înalte stabilități) cu cele pentru obținerea stării *samadhi* (atingerea comuniunii cu obiectul atenției, acțiunea imediată, împrejurimile).

Masahiro Oki a spus:

„Pentru mine, viața în lamaserie a reprezentat un privilegiu și sunt recunoscător educației intensive primite acolo, care, ulterior, mi-a influențat propriile lecții de yoga. Am fost inițiat în lamaism, o disciplină budistă adusă inițial în Tibet de yoghinii indieni. Lamaismul pune accent pe *dharana* (concentrarea yoghină). Am cunoscut, tot pentru prima dată, teoria yin/yang și aplicațiile ei practice. Deși remarcabila filosofie chineză, cunoscută sub numele de taoism, fusese introdusă în Japonia de călugărul Kobo-Daishi, în secolul al IX-lea, fiind, ulterior, preluată de secta budistă shingon, ea era inedită pentru mine. În același timp, practicile *dhyana* ce mi-au fost predate nu erau altceva decât fructe ale budismului zen. Ca atare, rămân îndatorat lamaseriei ce mi-a dezvăluit filosofia și practicile yoga indiene, taoismul chinez și zenul."

În final, învățăturile acestor trei discipline l-au condus pe Masahiro Oki la conștientizarea imenselor posibilități ale vederii ființei umane, ale cunoașterii legii naturale, ale autovindecării și autostructurării umane.

2. TRATAMENTUL MIOPIEI

Cu cât o boală este descoperită mai devreme, cu atât ea poate fi tratată mai eficient. De aceea, spre exemplu, cancerul e foarte dificil de învins, fiindcă simptomele nu se manifestă decât după ce boala s-a instaurat relativ profund. Miopia este însă aproape imediat detectabilă, grație simptomului ei major: incapacitatea de a vedea la fel de clar ca înainte. Practic vorbind, atâta vreme cât cauzele au fost stabilite cu precizie, iar măsurile de tratament sunt corecte, miopia poate fi înlăturată cu ușurință încă dintr-un stadiu incipient. În cazul unei miopii avansate, este necesar mai mult timp pentru vindecare.

Iată în continuare simptomele miopiei sau diferite moduri de detectare a acesteia la o persoană, în faza de început:

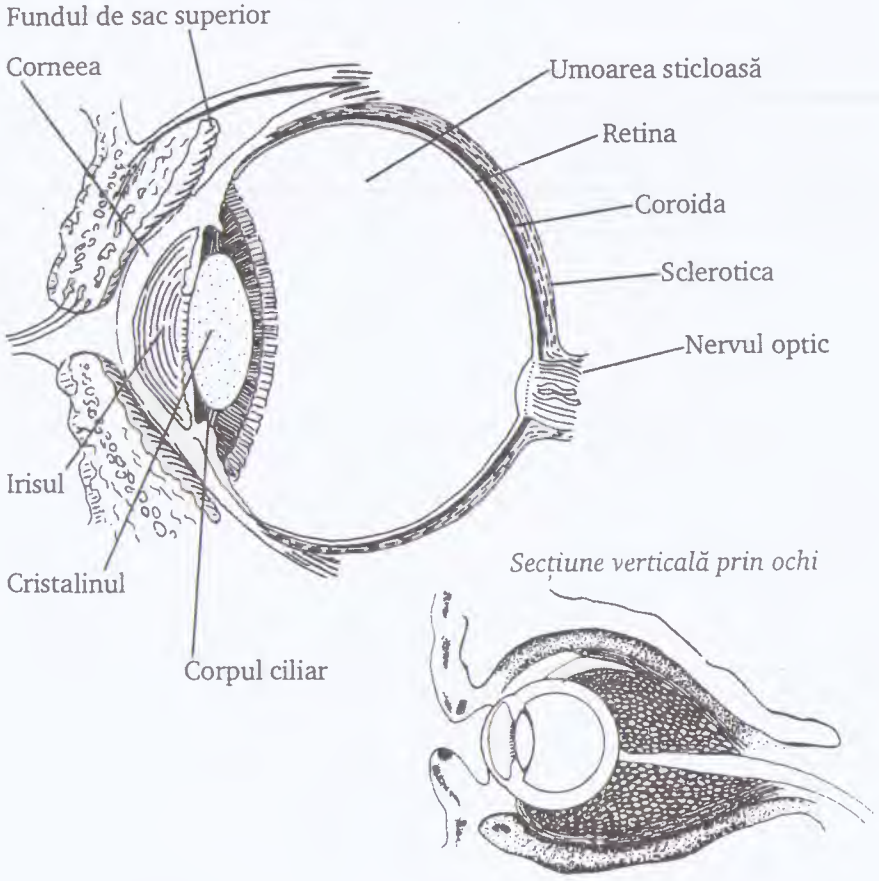
- Nu mai poate citi sau studia perioade de timp prelungite
- Nu mai poate citi o carte ținută la o depărtare mai mare de 25 cm de ochi
- Se apropie tot mai mult de ecranul televizorului
- I se înrăutățesc notele la școală, sau rezultatele în muncă
- Mentalitatea și acțiunile ei devin, pe neașteptate, negative
- Devine iritabilă și nu mai comunică normal cu ceilalți
- Devine mai puțin impresionată de frumusețea înconjurătoare
- Are migrene și simte capul greu; umerii îi sunt încordați și obosiți
- Ținuta începe să i se gârbovească
- Începe să țină ochii întredeschiși, în mod frecvent

Și, în sfârșit, deși în majoritatea cazurilor miopia nu este ereditară, dacă părinții sunt miopi probabilitatea ca descendenții lor să-i moștenească e mai mare decât în cazul când părinții au o vedere bună.

ANATOMIA OCHIULUI

Ochiul este alcătuit din globul ocular și nervul optic, care pornește din partea din spate a ochiului și ajunge la creier. Globul ocular în sine este compus din mai multe părți ce pot fi comparate cu subansamblurile unui aparat fotografic. După cum se arată în figura 1, *sclerotica* – membrana fibroasă formând învelișul alb, sau exterior, al globului ocular și care în porțiunea frontală se transformă într-un țesut aproape perfect transparent, numit *cornee* – reprezintă camera obscură. *Irisul* – membrana pigmentată care înconjoară *pupila*, având mușchi care reglează mărimea pupilei, pentru a doza cantitatea de lumină ce pătrunde în ochi – este similar diafragmei. *Cristalinul* – țesutul transparent situat imediat

Fig. 1 Secțiune verticală prin globul ocular



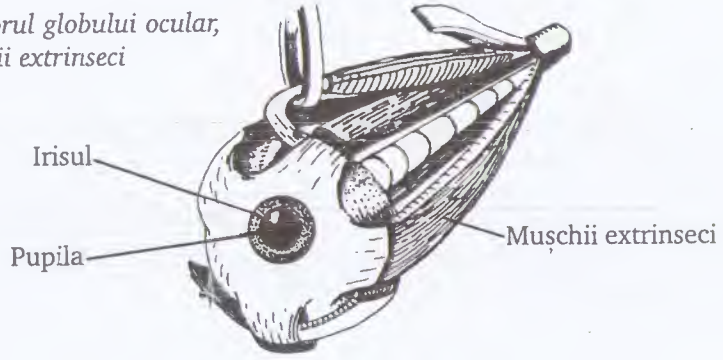
în spatele irisului și având scopul de a refracta lumina admisă de pupilă – joacă rolul lentilei. *Retina* – căptușeala interioară a globului ocular, de fapt o extensie sub formă de membrană a nervilor optici pe care cade lumina, adică imaginea ce pătrunde în ochi – reprezintă clișeul sau pelicula fotografică.

Deși compuse din părți similare, ochiul și aparatul de fotografiat nu sunt identice din punct de vedere operațional. Aparatul de fotografiat este un ansamblu alcătuit din piese independente, ce pot fi înlocuite, în timp ce ochiul este un organism viu, format din părți interdependente, care necesită pentru funcționare atât conexiunea la creier, cât și alimentarea cu sânge. *Coroida*, căptușeala mijlocie a globului ocular, care în partea frontală are denumirea de iris, este

puternic vascularizată și asigură nutriția ochiului. De asemenea, modalitățile de focalizare ale aparatului fotografic și ale ochiului diferă. Lentila unui aparat nu se poate autoregla pentru focalizare asupra obiectului ce urmează a fi imortalizat; distanța dintre lentilă și peliculă trebuie potrivită de fotograf. Ochiul însă se poate autofocaliza, grație *mușchiului ciliar*, care reglează forma cristalinului. Acest mușchi, recunoscut drept principalul factor al acomodării vizuale, se compune din două formațiuni de fibre radiale sau longitudinale și circulare sau inelare. Împreună, ele acționează pentru schimbarea formei cristalinului, bombându-l mai mult ori mai puțin, adică făcându-l mai mult ori mai puțin convex. Pe măsură ce forma cristalinului se modifică, acesta poate să focalizeze razele luminoase din apropiere sau din depărtare, creând imaginea pe retină. Imaginea formată pe retină, ca și cea de pe pelicula fotografică, este reală, răsturnată și mai mică. Însă, deoarece retina conține toate terminațiile nervului optic ce ajunge la creier, mintea este capabilă să interpreteze imaginea respectivă, astfel încât nu apar confuzii. Conform interpretării fiziologice acceptate, acesta e modul prin care vede ochiul.

Organele anexe ale globului ocular sunt sprânceana, pleoapa, genele, membrana conjunctivă, glandele lacrimale și cei șase mușchi extrinseci. Anexele menționate protejează ochiul sau ajută la funcționarea sa. Conjunctiva, de pildă, este o membrană mucoasă aflată sub pleoapă, ce acoperă partea anterioară a scleroticii și corneei. Ea secretă un lichid care înlesnește mobilitatea pleoapei și globului ocular. Glanda lacrimală, localizată în partea antero-superioară și laterală a ochiului, secretă lacrimile. Acestea ajută la mișcarea lină a globului ocular, îndepărtează praful de pe suprafața lui, sterilizează ochiul și permit clipirea. Pe lângă mușchii interiori ai ochiului care controlează pupila și cristalinul, există șase mușchi exteriori globului ocular care îi mențin poziția și-i asigură mișcările de direcționare. Mușchii extrinseci, prezentați în figura 2, sunt astfel dispuși și inervați încât ambii ochi se mișcă simultan, nu independent.

Fig. 2 Exteriorul globului ocular, arătând mușchii extrinseci



TIPURILE DE MIOPIE

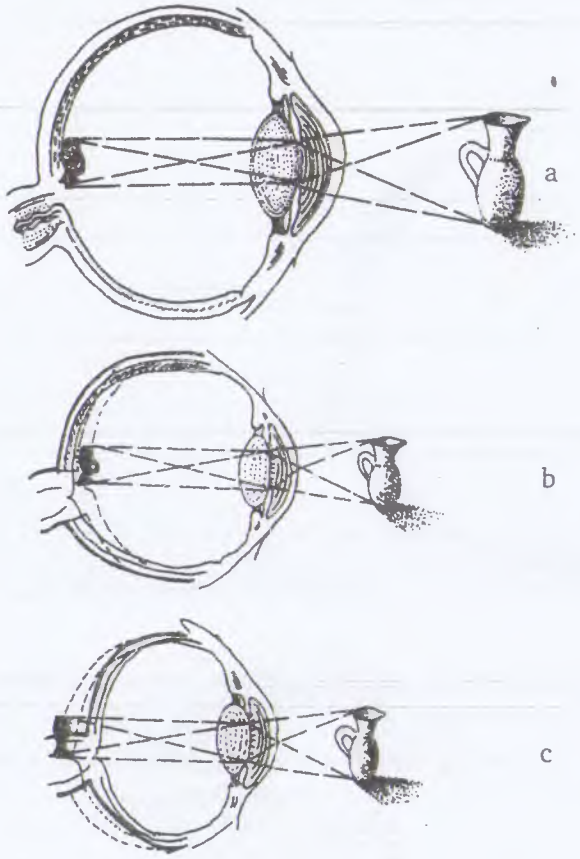
Primul tip de miopie este o stare intermediară, pe care ar fi mai bine s-o denumim pseudomiopie. Ea se datorează tensiunii din mușchiul ciliar și provine, în general, din tendința de a fixa mult timp cu privirea obiecte din imediata apropiere, fără a privi în depărtare. Drept rezultat, fibrele circulare ale mușchiului ciliar, contractându-se pentru a bomba cristalinul corespunzător privitului în apropiere, devin încordate; simultan, fibrele radiale slăbesc datorită unei insuficiente folosiri. Pseudomiopia apare doar când mușchiul ciliar este obosit – așadar reprezintă o situație temporară. Ea poate fi înlăturată privind deliberat în depărtare, alternând astfel în mod intenționat focalizarea aproape-departe, pentru a întrebuința în mod armonios fibrele mușchiului ciliar. Relaxarea temporară poate fi declanșată prin aplicarea de atropină, un derivat chimic din otrăvitoarea mătrăgună (*Atropa belladonna*), care se pare că paralizează mușchiul ciliar, împiedicând astfel acomodarea vizuală pentru apropiere. Cu toate acestea, este preferabil să relaxați în mod natural fibrele mușchiului ciliar, printr-o utilizare echilibrată, astfel ca pseudomiopia să nu se transforme într-o miopie reală.

Al doilea tip de miopie, mult mai asemănător celei propriu-zise, este o formă de scleroză. Ea se caracterizează printr-o tensiune persistentă a mușchiului ciliar, ce determină fibrele lui circulare să involueze sau chiar să dispară. Ca urmare, mușchiul ciliar nu mai poate micșora curbura cristalinului suficient pentru a focaliza obiectele îndepărtate.

Al treilea tip de miopie, rezultatul unei scleroze cronice, este miopia propriu-zisă. Atunci când cristalinul e menținut într-o formă convexă semipermanentă, globul ocular se congestionează în interior. Pentru a compensa incapacitatea cristalinului de a-și modifica forma, globul ocular însuși se modifică, devenind un elipsoid așa cum se arată în figura 3 b. Un ochi elipsoid cauzează erori permanente de refracție. În cazul miopiei, aceasta înseamnă că razele paralele de lumină provenite de la obiectele îndepărtate, nu însă și razele divergente provenite de la obiectele apropiate, sunt întotdeauna focalizate în fața retinei – fiindcă globul ocular a devenit prea alungit.

Cât timp congestionarea crește, așadar atâta vreme cât i se permite globului ocular să rămână elipsoid sau să-și accentueze acest caracter, este posibil ca și calitatea retinei să înceapă să se modifice. Distanța dintre retină și vasele sangvine ale coroidei care o hrănesc poate spori. Dacă această distanță devine prea mare datorită congestionării, retina se poate desprinde de la locul ei, provocând, de obicei, orbirea completă.

Fig. 3



a *Globul ocular normal, în care imaginea se formează pe retină*

b *Globul ocular miop, în care imaginea se formează în fața retinei*

c *Globul ocular prezbit, în care imaginea se formează în spatele retinei*

MIOPIA ȘI PREZBITISMUL

O altă situație în care este afectat atât mușchiul ciliar, cât și elasticitatea cristalinului o reprezintă prezbitismul, dificultatea de a distinge obiectele apropiate. Pentru a vedea în imediata apropiere, cristalinul trebuie să fie bombat față de forma sa, normală, prin intermediul mușchiului ciliar. În cazul prezbitismului însă, datorită slăbirii mușchiului respectiv, capacitatea de acomodare vizuală dispare. Prin instaurarea sclerozei este afectat și globul ocular care își scurtează diametrul. Drept urmare, imaginile obiectelor apropiate se formează în spatele retinei, după cum se arată în figura 3 c.

Cauza acceptată a prezbitismului o constituie îmbătrânirea mușchiului ciliar. Persoanele tinere pot distinge clar obiecte ținute la numai șapte centimetri de ochi. Totuși, pe măsură ce omul înaintează în vârstă, capacitatea de a vedea în apropiere scade, astfel că un obiect trebuie ținut la minimum 30-35 cm în fața ochilor pentru a putea fi văzut limpede. Acesta constituie un simptom de senilitate. În general, simptomele de senilitate apar în jurul vârstei de patruzeci de ani, dar în cazul ochilor, fiindcă de la vârsta de doisprezece ani globul ocular este deja complet dezvoltat și nu mai crește, ele se pot manifesta și mai devreme. Începând cu vârsta de zece ani pot apărea semne ale pierderii elasticității cristalinului și dificultăți de acomodare a vederii. Dacă un individ este bolnav în tinerețe sau prezintă semne premature de îmbătrânire, e probabil ca prezbitismul să apară înaintea vârstei de patruzeci de ani, deși la majoritatea persoanelor afectate, ea își manifestă cu acuitate prezența între patruzeci și patruzeci și cinci de ani.

Un prim simptom al prezbitismului îl reprezintă necesitatea de a ține o carte sau un ziar mai departe de ochi decât este obișnuit. Un alt simptom este reprezentat de faptul că ochii obosesc cu ușurință în timpul cititului și apar migrene sau se ajunge chiar la perceperea unor imagini duble. În altă situație, în timpul lecturii, vederea este inițial bună, dar după o vreme se încețoșează. Pentru a compensa aceasta, prezbitul îndepărtează cartea sau ziarul, pentru a mări distanța dintre obiect și cristalin. În sfârșit, un ultim simptom al prezbitismului este capacitatea de a vedea ziua mai bine decât noaptea. Acest lucru se datorează faptului că pupila se micșorează automat când este expusă la lumină, acomodându-se; ca atare, cristalinul nu mai e nevoit să se bombeze complet pentru a distinge, în timpul zilei, obiectele apropiate. Același efect este obținut de miopi prin închiderea pe jumătate a ochilor; pupila se contractă în mod intenționat, în scopul vederii clare a obiectelor.

Un miop poate să fie sau nu și prezbit. Conform simptomelor arătate, cele două afecțiuni sunt diferite și nici una nu trebuie confundată cu „vederea lungă", denumită hipermetropie. De fapt, ceea ce se denumește hipermetropie nu este câtuși de puțin o „vedere lungă", dar nici nu este opusa miopiei. Hipermetropia constituie incapacitatea de a vedea clar un punct apropiat sau unul îndepărtat și, din acest motiv, ea reprezintă o boală mai serioasă decât miopia. Persoanele trecute de patruzeci de ani care nu pot vedea bine de aproape, dar nici de departe, nu sunt hipermetropice, ci mai degrabă suferă de o combinație de miopie și prezbitism.

Așadar caracteristicile inițiale ale miopiei și prezbitismului sunt încordarea și slăbirea mușchiului ciliar. O modalitate simplă de corijare timpurie a ambelor afecțiuni o reprezintă exersarea și relaxarea mușchiului ciliar, precum și

relaxarea întregii părți superioare a corpului. Vederea echilibrată depinde în mare parte de relaxarea mușchilor oculari, atât cei intrinseci, cât și cei extrinseci, așa încât fiecare parte a ochiului să se poată mișca liberă și globul ocular în sine să se deplaseze permanent. Ochii normali se găsesc în continuă mișcare, pe când ochii ce par mereu ficși sunt anormali și obosiți. Ochii inactivi indică un dezechilibru fundamental în sistemul nervos, ce poate fi definit drept rezultat al unei prelungite tensiuni mintale și fizice.

Deși nevoia de relaxare a ochilor a devenit cronică și larg răspândită în perioada contemporană, ea nu reprezintă un fenomen nou. Conform mărturiilor istorice, în Egiptul antic și India existau oculiști. Mai exact, a zecea parte dintre cei care practicau medicina în civilizațiile antice se ocupa de tratarea ochilor. Atât în Egipt, cât și în India, asaltați de razele permanente și orbitoare ale Soarelui, ca și de numeroasele insecte zburătoare minuscule, ochii se îmbolnăveau ușor; de aici și necesitatea de a exista oftalmologi. Ca un paleativ pentru curățarea și relaxarea ochilor, se aplica sulfură de amoniu, o pulbere neagră. Cu timpul, pulberea respectivă a început să fie pusă sub pleoape ca remediu profilactic pentru infecțiile oculare și, deoarece crea un efect estetic de prelungire a ochilor, femeile au început s-o utilizeze în cosmetică. Istoria romană consemnează cel puțin un exemplu de dispozitiv pentru protejarea ochilor. Se pare, astfel, că împăratul Nero purta lentile verzi, rotunde – probabil primii ochelari de soare – ca să-și apere ochii. Mai târziu, în Japonia, mai exact în timpul perioadei Heian, între secolele IX și XII, oamenii își aplicau pe ochi țipari uscați. Țiparii conțin cantități mari de vitamină A, extrem de benefică vederii, în plus considerându-se că ei previn incapacitatea de a vedea noaptea. De asemenea, în istorie se consemnează felurite prișnițe cu plante pentru relaxarea ochilor, ba chiar și utilizarea, în Orient, a urinii pruncilor drept medicament.

Înțelegerea diacronică* a legăturii dintre relaxarea mușchiului ocular și vederea echilibrată este cu siguranță aplicabilă în epoca modernă, când foarte mulți oameni își folosesc ochii incorect. Miopii tind să privească fix, concentrându-se asupra unui singur punct, apropiat. Un miop trebuie să-și facă ochii mobili în mod conștient; adică, să schimbe felul în care-i utilizează. Schimbarea, un principu al legii naturale, este acel factor care permite atingerea unui echilibru între tensiune și relaxare.

În vreme ce vă străduiți să vă schimbați modul de folosire a ochilor, trebuie, simultan, să încercați să vă echilibrați întregul sistem nervos. Deși medicina occidentală afirmă că mușchii oculari sunt principalii răspunzători pentru o vedere bună, yoga ne învață că fiecare parte a corpului trebuie privită în

* diacronică = în evoluție, istoric (n. red.)

perspectiva ansamblului. Vederea și capacitatea de focalizare nu depind exclusiv de mușchii oculari. Deoarece globul ocular este conectat la creier, vederea implică întregul sistem nervos. Dezechilibrul ei trebuie recunoscut ca fiind legat de tensiunea minții și corpului, mai cu seamă a părții superioare a trunchiului, și nu trebuie pus doar pe seama încordării mușchilor oculari. În general, încordarea acestor mușchi provine și este menținută de tensiunile mintale și fizice externe.

Dacă se insistă că mușchii oculari sunt singurii vinovați pentru afecțiunile de vedere, atunci am putea conchide ușor că miopia este produsă de fenomene precum lumina slabă din timpul cititului sau vizionarea excesivă a programelor de televiziune. Așa susține medicina occidentală, care afirmă că vindecarea miopiei este imposibilă și recomandă numai purtarea ochelarilor. Cu toate acestea, a purta ochelari înseamnă a lipsi mușchii oculari de posibilitatea relaxării. Ochelarii fac parte dintr-un cerc vicios care nu ameliorează, ci amplifică miopia. Singura concluzie rezonabilă este că majoritatea autorităților medicale nu cunosc cauza esențială a miopiei și nici calea naturală de vindecare.

Unica modalitate de vindecare a unei miopii deja instalate este schimbarea modului de viață. Cei mai mulți oameni sunt dependenți de o serie de obișnuințe, între care un fel anume de a se mișca, un fel anume de a gândi, de a mânca și de a-și folosi ochii. Toate acestea afectează vederea și fiecare obicei personal, sau toate la un loc, poate determina tensiuni mintale și fizice care provoacă miopia. Dacă alimentația, de pildă, este hiperacidă sau abundentă, puteți fi siguri că echilibrul aciditate/alcalinitate al sângelui este periclitat, sângele este impur, iar circulația lui, inclusiv cea către ochi, este greoaie. În asemenea circumstanțe, sistemul nervos și ochii nu pot lucra la parametri optimi. Pentru a îmbunătăți vederea, trebuie ca, în mod deliberat și conștient, să vă reglați modul de viață – obiceiurile privind mișcările, mentalitatea, hrănirea și folosirea ochilor – pentru obținerea unui echilibru al sistemului nervos.

EXERCIȚIILE OCULARE

Exercițiile oculare reprezintă o posibilitate de schimbare a modului în care sunt folosiți ochii. În perioada cât a locuit în lamaseria mongolă, Masahiro Oki a învățat anumite tehnici de amplificare a capacității celor cinci simțuri. Exercițiile specifice pentru ochi constituie metode de relaxare și de creștere a mobilității acestora, uneori prin relaxarea minții și corpului. Următoarele exerciții oculare sunt inspirate din educația pe care Oki a primit-o în lamaserie și din practicile yoga.

Înainte de a le efectua, faceți 5-10 minute mișcări generale de încălzire. Nu vă grăbiți în timpul exercițiilor oculare, întrucât nu depindeți de un anumit obiectiv sau rezultat. Odată cu mișcarea, expirați profund, permițând feței și minții să se relaxeze. Fiecare exercițiu poate fi practicat de două-trei ori. După o serie de exerciții, scuturați partea superioară a trunchiului, brusc, repede și complet, apoi relaxați-vă pentru un moment înainte de a trece mai departe. Se recomandă executarea zilnică, ba chiar de două ori pe zi, a întregii serii de exerciții, în ședințe de până la 20 de minute.

Pentru următoarele exerciții, îngenunchează în poziția seiza cu bazinul pe călcâie (fig. 73, pag. 150) sau stați pe marginea unui scaun, ținând spatele drept (fig. 77, pag. 152) sau în picioare cu spatele drept (fig. 78, pag. 153)

1. Închideți ochii. Inspirați adânc. Expirând, rotiți gâtul și capul. După aceea, rotiți umerii atât înainte, cât și înapoi. În continuare, închideți ochii strâns și deschideți-i brusc. Repetați de câteva ori. Pentru mărirea efectului, mai ales dacă lucrați la birou (și executați exercițiul intermitent în timpul serviciului), arcuiți spinarea și gâtul spre înapoi, simultan cu strângerea puternică și deschiderea bruscă a ochilor. Aceeași tehnică poate fi aplicată la eliberarea tensiunilor din umeri. Inspirând, ridicați și încordați umerii la maximum; expirând, coborâți-i brusc. Relaxarea umerilor ajută, de asemenea, la relaxarea ochilor.

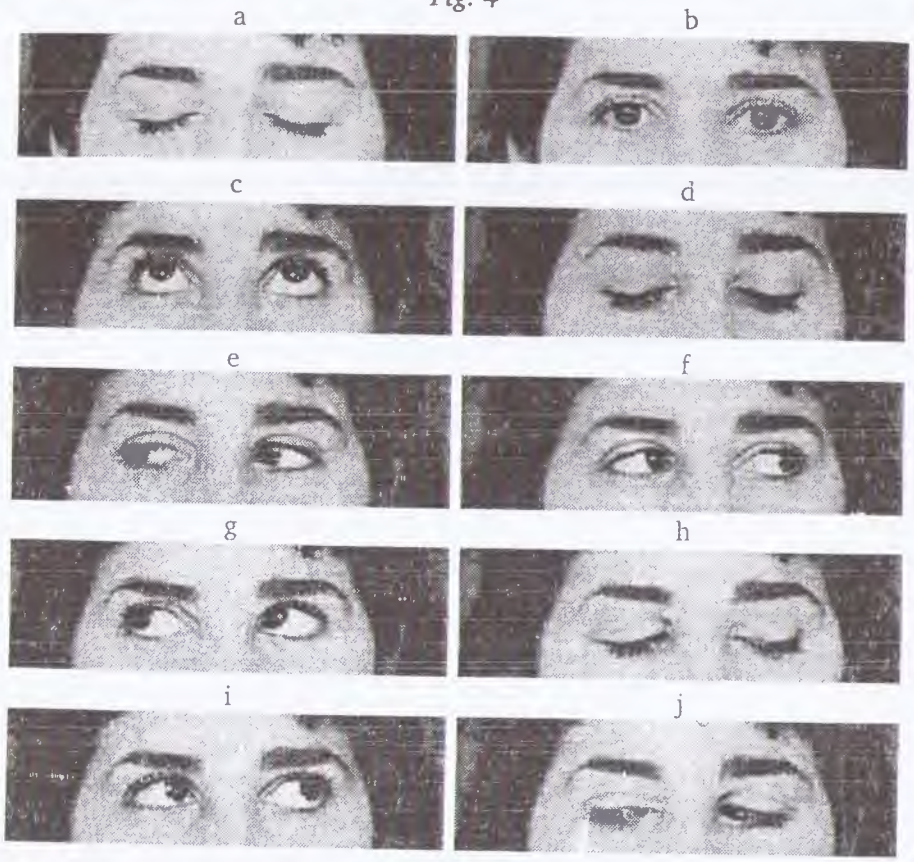
2. Clipiți repetat, bătând din pleoape până vi se umezesc ochii. Sau, expirând, închideți ochii strâns și, inspirând, deschideți-i brusc (fig. 4 a, b). Repetați exercițiul de câteva ori, apoi masați ochii. Tensiunile din pupile și din mușchii ce susțin globul ocular reprezintă o cauză majoră a oboselii ochilor. Când ochii sunt umezi, ei se pot relaxa. Clipitul stimulează glandele lacrimale și determină curgerea lacrimilor. Atunci când este făcut în mod conștient, clipitul poate elibera, ba chiar preveni, tensiunile musculare. Clipitul exersează, de asemenea, pleoapele, astfel încât și ele se pot relaxa. Odată cu pleoapele se relaxează și ochii.

3. Închideți ochii și împingeți-i înainte. Apoi retrageți-i. După ce repetați de câteva ori, priviți spre un obiect. Exercițiul intensifică circulația sângelui spre creier, relaxând simultan mușchii oculari.

4. Concentrați-vă asupra unui punct îndepărtat timp de 20-30 secunde, respirând normal. Mențineți concentrarea asupra punctului respectiv. După aceea, clipiți repede de câteva ori. În continuare, concentrați-vă asupra unui punct apropiat timp de 10-15 secunde, repetând procedura. Exercițiul relaxează mușchii ce controlează pupila și le mărește viteza de reacție, de adaptare la distanță.

5. Cu ochii întredeschiși, priviți în sus în timp ce expirați. Întrucât exercițiul ajută la autofocalizarea vederii, el poate elimina tendința de a privi cu ochii parțial întredeschiși.

Fig. 4



6. Lăsați bărbia în jos. Ridicați mult ochii în orbite în timp ce expirați (vezi fig. 4 c). Rămâneți așa pentru câteva secunde, apoi, relaxându-vă, reveniți cu ochii în poziția inițială și inspirați. Coborâți ochii și expirați (fig. 4 d). Rămâneți astfel timp de câteva secunde, apoi, relaxându-vă, reveniți cu ochii în poziția inițială. Repetați de câteva ori.

În continuare, mișcați ochii spre dreapta în timp ce expirați (fig. 4 e). Inspirați și reveniți cu ochii în poziția inițială. Mișcați ochii spre stânga în timp ce expirați (fig. 4 f). Inspirați și reveniți cu ochii în poziția inițială. Repetați de câteva ori.

După aceea, priviți în sus sub un unghi de 45° spre dreapta, în vreme ce expirați (fig. 4 g). Inspirați și reveniți cu ochii în poziția inițială. Priviți în jos sub un unghi de 45° spre stânga, în vreme ce expirați (fig. 4 h). Inspirați și reveniți cu ochii în poziția inițială. Repetați de câteva ori.

În sfârșit, priviți în sus sub un unghi de 45° spre stânga, în vreme ce expirați (fig. 4 i). Inspirați și reveniți cu ochii în poziția inițială. Priviți în jos sub un unghi de 45° spre dreapta, în vreme ce expirați (fig. 4 j). Inspirați și reveniți cu ochii în poziția inițială. Repetați de câteva ori.

În cele din urmă, rotiți capul de câteva ori în sensul acelor de ceasornic, rotind și ochii în cercuri largi în timp ce expirați. Repetați în sens invers acelor de ceasornic. Exercițiul stimulează mușchii extrinseci care susțin globii oculari.

7. Lăsați bărbia în jos și priviți drept în față, spre un obiect. Expirând, priviți de câteva ori dintr-o parte în cealaltă, fără să întoarceți capul. Apoi, expirând, întoarceți capul dintr-o parte în alta de câteva ori, lăsând ochii să urmeze mișcarea capului. În cele din urmă, expirând, răsuciți partea superioară a trunchiului într-o parte și cealaltă de câteva ori, urmărind-o cu ochii. Repetați mișcările cu ochii închiși. Și acest exercițiu stimulează mușchii extrinseci.

După ce ați efectuat seria de exerciții oculare, aplicați ochilor vindecarea prin energia palmelor (descrisă în continuare), pentru o relaxare optimă.

PURIFICAREA OCHILOR

Ochii pot obosi nu doar din cauza încordării mușchilor, ci și datorită stagnării sângelui. Mai exact, dacă ochii sunt folosiți o perioadă îndelungată, în vreme ce corpul rămâne nemișcat, circulația sângelui spre ochi va încetini. Diversele tratamente externe prezentate în continuare, unele învățate de Masahiro Oki de la călugării lama mongoli, iar altele aparținând medicinei tradiționale, pot fi aplicate ochilor pentru stimularea circulației sângelui spre ei. În plus, poate fi necesar să vă purificați tot fluxul sangvin, eventual ținând o perioadă post, astfel încât circulația sangvină să se îmbunătățească în tot corpul. Între timp, următoarele tehnici ar trebui să ajute la reîmprospătarea și purificarea ochilor.

VINDECAREA PRIN ENERGIA PALMELOR

Tehnica aceasta se bazează pe înțelegerea că energia *ki*, sau energia electromagnetică, circulă permanent prin întregul corp de-a lungul unor meridiane identificabile. Una dintre funcțiile acestei energii o reprezintă inducerea și menținerea unei circulații intense a sângelui. Fiindcă palmele sunt zone principale pentru energia *ki*, care este concentrată în mod deosebit în ele, puteți stimula circulația sângelui spre orice parte a corpului punând, pur și simplu, mâinile acolo. Principiul este cunoscut în mod intuitiv și practicat de toți oamenii: de exemplu, când masăm o regiune a corpului dureroasă sau obosită,

sau când ne frecăm în mod inconștient la ochi, aceștia fiind obosiți sau iritați. Vindecarea prin energia palmelor, denumită și „impunerea palmelor", reprezintă o dovadă a dorinței și capacității de autovindecare a corpului.

Pentru practicarea ei, întindeți-vă pe spate sau stați pe marginea unui scaun. Frecați energic palmele una de cealaltă timp de 10-15 secunde, până se încălzesc. Făcându-le căuș, plasați centrii palmelor deasupra ochilor închiși (fig. 5). Inspirați adânc și, în timp ce expirați, imaginați-vă că se degajă prin palme spre ochi energie sau căldură. Mențineți poziția câteva minute, continuând să respirați adânc.

Fig. 5 Vindecarea prin energia palmelor

Vă puteți amplifica puterea de vindecare a palmelor, aplicându-le pe propriul corp sau pe corpurile altor persoane. Se recomandă practicarea de câteva ori pe zi a tehnicii descrise, mai cu seamă pentru relaxare, în timpul cititului, sau la birou, dar și după ce ați făcut exercițiile oculare. Orice închidere a ochilor îi relaxează. Adăugând ochilor închiși remarcabila energie a palmelor, puteți spori circulația sangvină spre ei, îndepărtând oboseala și ajutând la limpezirea vederii.

UTILIZAREA CLOROFILEI

Clorofila, un extract din plante verzi ce poate fi obținut sub formă de pulbere, este un relaxant natural al ochilor, preferabil oricărui alt preparat sintetic. Ea se amestecă cu apă distilată pentru a se obține o soluție și poate fi aplicată

zilnic, sub formă de picături în ochi. Masahiro Oki povestea cum a constatat beneficitatea pentru ochi a clorofilei, în timpul șederii sale în lamaseria mongolă:

> „Într-o zi, pe când mă aflam pe șesurile mongole, un grăunte de nisip mi-a intrat în ochi. Ochiul s-a inflamat, iar inflamația s-a transformat în conjunctivită. Drept remediu, un lama mi-a stors în ochiul respectiv seva unei plante verzi similare pelinului. Deși m-a usturat puternic timp de câteva minute, după ce durerea a trecut, am putut vedea absolut perfect. Astfel am aflat că, prin efectul de constricție a vaselor sangvine și îmbunătățire a circulației sângelui din ochi, clorofila este eficientă în ameliorarea vederii."

Deși acțiunea spontană a clorofilei de realizare a unei vederi aparent perfecte nu durează decât două-trei ore, efectul ei în privința stimulării circulației sângelui este de lungă durată.

Ca o alternativă la utilizarea pulberei de clorofilă sau la extragerea sevei din plante, puteți întrebuința sucul de castraveți. Stoarceți o bucată de 15 cm de castravete verde. Amestecați sucul obținut cu două linguriță de zer și aplicați la ochi, atât intern cât și extern. Dacă nu aveți zer, puteți folosi sucul simplu obținut prin stoarcerea castravetelui. Soluția respectivă răcorește și calmează ochii obosiți sau inflamați, iar membranele ochiului se refac.

UTILIZAREA PLANTELOR MEDICINALE

În perioada când Masahiro Oki se pregătea pentru contraspionaj, urmând să joace rolul unui medic printre sătenii din interiorul continentului asiatic, el a studiat manuale chineze și coreene despre plantele medicinale. Studiind această formă de medicină tradițională, a încercat pe propria-i piele o serie de preparate și vederea i s-a îmbunătățit.

Următoarele remedii din plante sunt tradiționale în medicina chineză pentru tratarea afecțiunilor oculare. Ele pot fi obținute de la farmaciile chinezești sau vi se pot prescrie înlocuitori. Deși plantele se pot achiziționa sub formă de capsule din magazinele de alimente naturale, din farmacii ele se cumpără uscate sau sub formă de pulbere și, pentru a fi consumate, se dizolvă în apă sau sunt fierte, preparându-se ceaiuri.

Ko-Ken-Tang (Combinația Pueraria) – pentru inflamații și dureri ale ochilor. În cazurile în care există complicații datorate constipației, adăugați Chung-Huang-San (Formula Cnidium și Rhubarb).

Yueh-Pi-Chia-Chu-Tang (Combinația Atractylodes) – pentru blefarită (inflamarea pleoapei), mai cu seamă când aceasta este însoțită de congestii, dureri, secreții și lăcrimări.

Hsiao-Ching-Lung-Tang (Combinația Dragonul Albastru) – pentru conjunctivită (inflamarea conjunctivei), iritații și lăcrimări.

Hsi-Kan-Ming-Mu-San (Formula Gardenia și Vitex) – pentru cheratită (inflamarea corneei).

Pa-Wei-Ti-Huang-Wan (Formula Rehmannia Opt) – pentru cataractă, dureri și răceli în regiunea mijlocului și, în special, pentru debilitatea membrelor.

Tzu-Sheng-Ming-Mu-Tang (Combinația Chrysanteum) – pentru impotență, debilitate și tulburări de vedere, inclusiv astenopie (oboseala ochilor) și astigmatism.

ACUPUNCTURA ȘI MASAJUL SHIATSU

O altă etapă a instruirii în contraspionaj a lui Masahiro Oki a reprezentat-o familiarizarea cu medicina, atât orientală, cât și occidentală. Pe durata cursurilor respective, el a fost tratat prin acupunctură la gât și în regiunea din jurul ochilor, tocmai pentru ameliorarea miopiei. Terapia vederii prin acupunctură reprezintă, în esență, un imbold puternic pentru relaxarea părții superioare a corpului. În particular, introducând ace în punctele cheie situate pe meridanele energetice corespunzătoare, umerii, gâtul și mușchii oculari pot fi făcuți să se destindă, în timp ce este activată circulația sângelui spre ochi.

Shiatsu este o formă de masaj bazată pe aceleași principii ca și acupunctura, atât doar că, în locul acelor, pentru stimulare se întrebuințează degetele (fig. 6). În plus, masajul poate fi executat asupra propriului corp.

Ca pregătire pentru tratarea vederii prin shiatsu, închideți ochii și, cu vârful degetelor, apăsați treptat pleoapele spre înăuntru, apoi împingeți-le dintr-o parte în cealaltă. Dacă auziți un sunet de lichid, în interiorul ochilor există exces de mucozități. În continuare, cu podul palmelor apăsați tâmplele spre înăuntru, apoi descrieți 10-20 de mișcări de rotație în ambele direcții. În sfârșit, cu vârfurile degetelor apăsați spre interior, de jur împrejur oasele craniului care protejează ochii.

Referitor la exercițiile următoare, localizați propriile puncte pentru tratamentul ochilor. Fiecare punct trebuie să se simtă ca o scobitură, o adâncitură sau un gol și, fără îndoială, că va fi mai sensibil la persoanele cu probleme de vedere. Tehnica presopuncturii shiatsu presupune apăsarea treptată, pe perioada unei expirații, și retragerea pe durata inspirației. Se recomandă ca fiecare dintre punctele următoare să fie stimulat de trei-patru ori.

Localizați scobiturile aflate imediat în spatele urechilor, la unirea lobilor cu gâtul. Apăsați cu degetele mari în ambele părți simultan, împingând în sus spre ochi și menținând apăsarea timp de câteva respirații profunde (fig. 7).

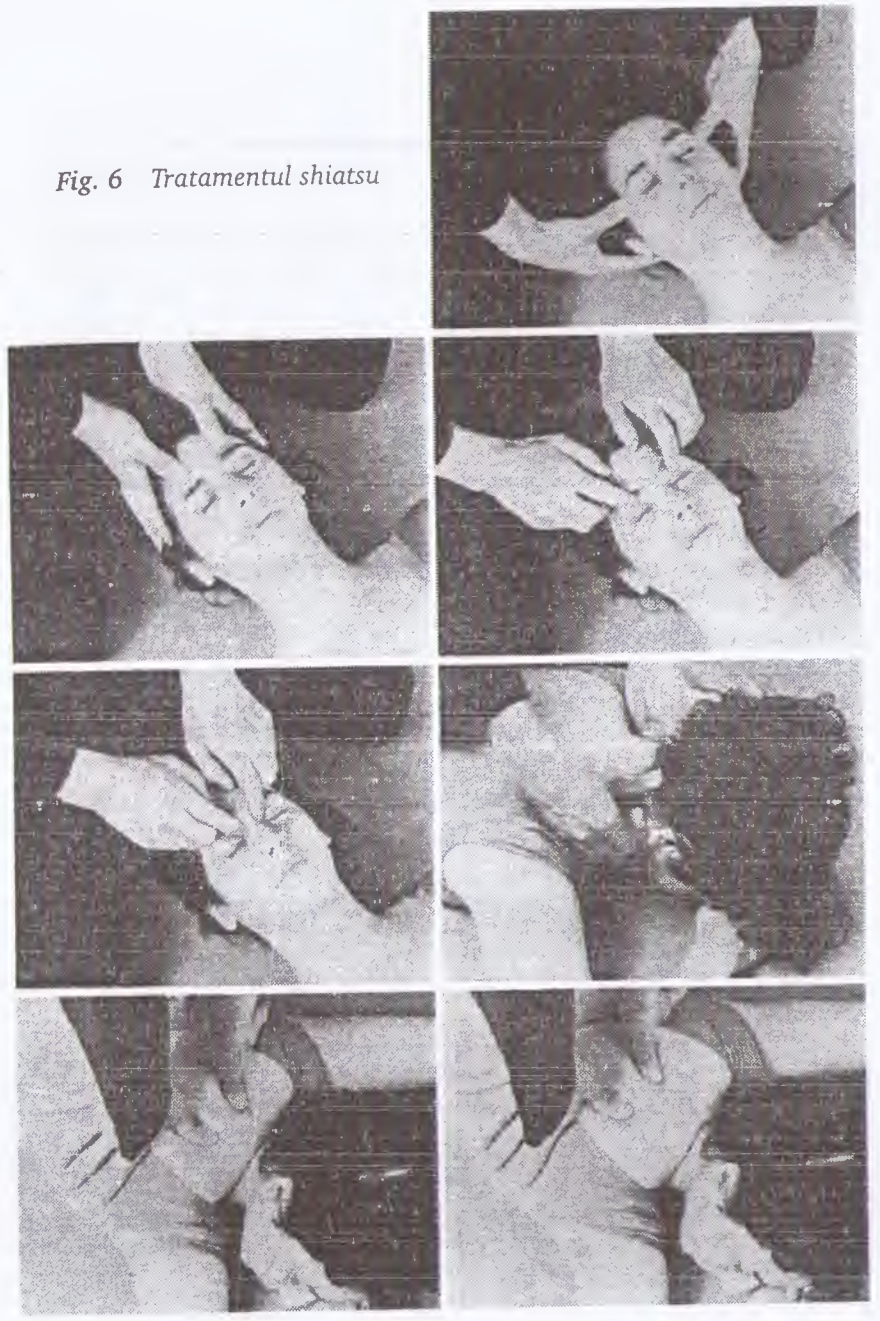


Fig. 6 *Tratamentul shiatsu*

Fig. 7 *Apăsare în spatele urechilor*

Fig. 8 *Apăsare sub pomeți*

Localizați punctele din scobiturile pomeților obrajilor, în prelungirea axei ce trece prin centrul fiecărui ochi. Apăsați cu degetele arătătoare simultan, împingând spre interior și apoi în sus către ochi, menținând apăsarea în timpul câtorva respirații profunde (fig. 8).

Apăsați cu degetele mari pe fiecare tâmplă, împingând spre interior și frecând spre ochi, în timpul câtorva respirații profunde (fig. 9).

Apăsați cu degetele mari, simultan, în scobiturile din partea din spate a capului, exact pe direcția ochilor, împingând spre interior către ochi, în timpul câtorva respirații profunde (fig. 10).

Fig. 9 *Apăsare pe tâmple*

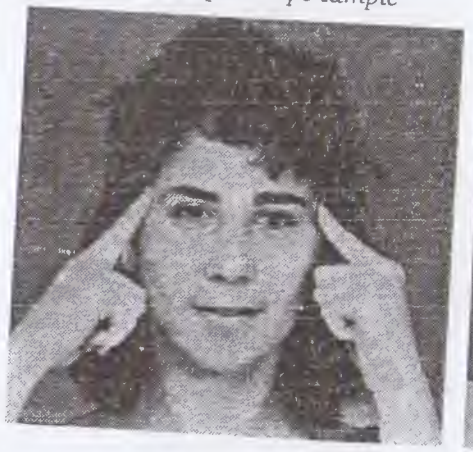


Fig. 10 *Apăsarea capului la spate*

Fig. 11 *Apăsare pe ochi*

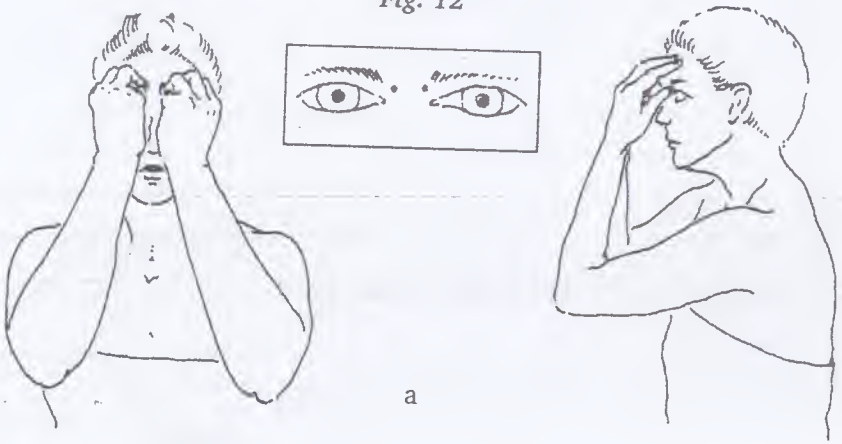
Apăsați foarte blând cu primele trei degete pe fiecare ochi, timp de câteva respirații profunde (fig. 11).

MASAJUL CHINEZESC AL OCHILOR

Medicina tradițională chineză tratează utilizând câteva tipuri de masaj, în care este inclus și cel pentru relaxarea ochilor, ce se realizează prin îmbunătățirea circulației sângelui spre ei. Deși nu pretinde că vindecă miopia, masajul chinezesc al ochilor este util în prevenirea unei deteriorări ulterioare a vederii. Următoarele tehnici de masaj pot fi autopracticate în punctele arătate în figura 12:

a. Plasați degetele mari în punctele aflate imediat sub zonele de început ale sprâncenelor și puneți celelalte degete pe frunte (fig. 12 a). Cu degetele mari, masați globii oculari prin mișcări circulare de șaizeci și patru de ori.

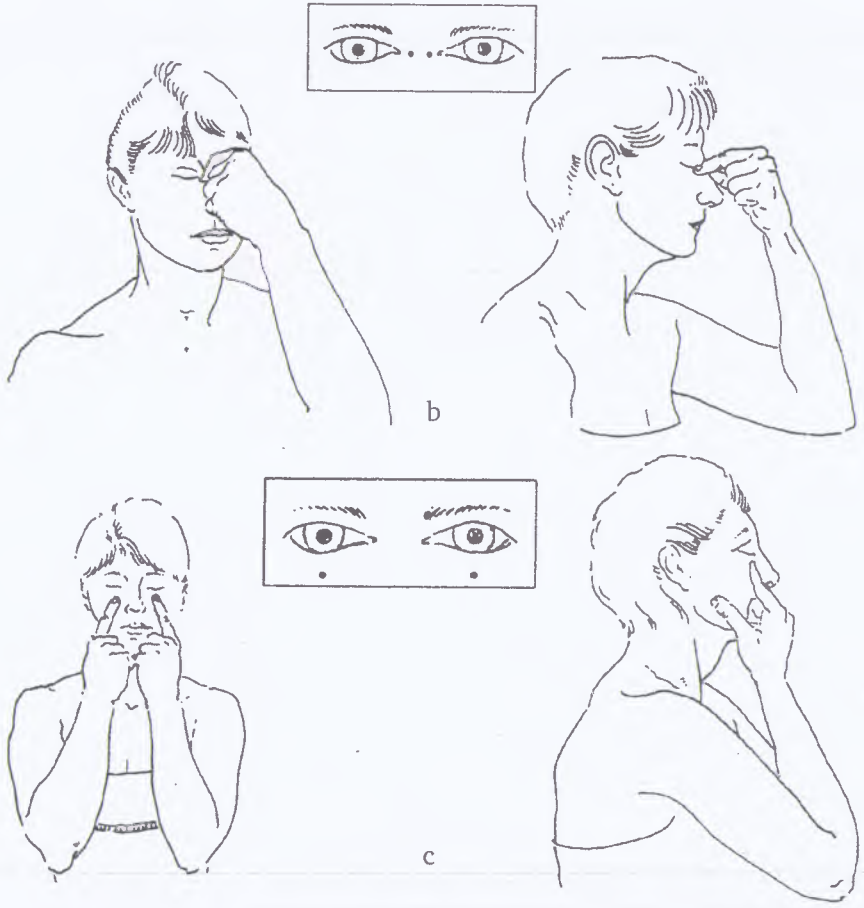
Fig. 12



a

b. Plasați unul dintre degetele mari în zona cea mai apropiată de nas a globului ocular și puneți degetul arătător al aceleiași mâini pe punctul corespondent aflat în zona celuilalt glob ocular (fig. 12 b). Împingeți globii oculari în sus și în jos de șaizeci și patru de ori.

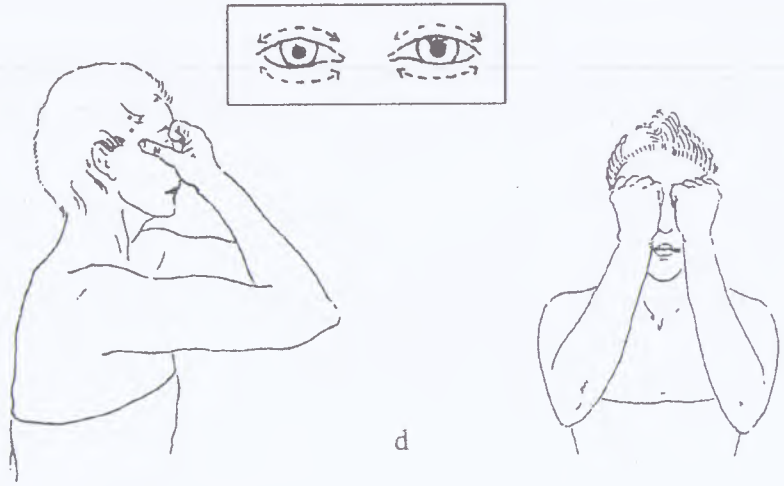
Fig. 12 (urmare)



c. Plasați degetele arătătoare pe pomeți, aproximativ la doi centimetri și jumătate sub centrul fiecărui ochi, acolo unde există o scobitură. Puneți degetele mari sub bărbie, exact sub degetele arătătoare (fig. 12 c). Simultan, apăsați cu degetele arătătoare spre interior și cu degetele mari în sus de șaizeci și patru de ori.

d. Plasați degetele mari pe tâmple și strângeți celelalte degete în pumn (fig. 12 d). Așezați pumnii peste ochi și frecați ochii de opt ori consecutiv în fiecare dintre cele patru direcții – sus, jos, dreapta, stânga.

Fig. 12 (urmare)



BĂILE DE SOARE

Deși în mod obișnuit se consideră că soarele dăunează ochilor datorită razelor sale ultraviolete, expunerea moderată la lumina solară este, de fapt, sănătoasă pentru ei. Nu trebuie să vă temeți de razele solare și nici să nu le evitați complet, purtând ochelari de soare. Soarele este stimulator pentru corp, activând circulația sângelui. Băile regulate de soare pot, astfel, folosi vederii, iar acestea au reprezentat un alt tratament oferit lui Masahiro Oki în lamaseria mongolă.

Desigur, ochii pot suferi arsuri și nu trebuie niciodată expuși în mod direct razelor soarelui de amiază pentru mai mult de o secundă. Însă lumina de dinainte și de după amiază poate fi absorbită de ochi un timp mai îndelungat, iar cea a dimineții și amurgului chiar și mai mult, la fel ca lumina stelelor și lunii, care oferă un alt tip de stimulare decât cea solară.

Următoarele modalități de efectuare a băilor de soare pot fi agreate în diverse momente ale zilei. În general vorbind, aceste practici purifică ochii, activând circulația sângelui spre ei, și fac posibilă ameliorarea în cazurile de vedere disarmonică, precum miopia, sau în boli de ochi ca glaucomul, conjunctivita și urciorul.

1. Stați cu brațele ridicate în sus și în lateral. Priviți timp de câteva secunde în soare (dar nu în soarele de amiază), în lună sau stele. Treptat, prelungiți timpul respectiv la câteva minute.

2. Stați cu brațele ridicate în sus și în lateral. Priviți în soare (lună sau stele) și rotiți ambii ochi atât în sensul acelor de ceasornic, cât și invers. Concentrați-vă mintea asupra mișcărilor ochilor.

3. Stați cu ochii închiși și întoarceți fața spre soare, simțindu-i căldura sub pleoape. Deschideți ochii câteva clipe – perioadă de timp care este în funcție de momentul zilei –, apoi închideți-i. Frecați energic palmele până se încălzesc și puneți-le cu blândețe pe pleoape. Repetați până se umezesc ochii.

ÎMBĂIEREA

Forma cea mai sănătoasă de îmbăiere o reprezintă alternarea între apa fierbinte și cea rece. Apa fierbinte dilată și relaxează vasele sangvine, în timp ce apa rece le contractă și tonifică. Împreună, apa rece și cea caldă echilibrează fluidele trupului și pH-ul* sângelui. Pentru a vă reveni din oboseala acumulată de peste zi, relaxați-vă într-o cadă plină cu apă fierbinte, apoi afundați-vă în una rece sau faceți un duș rece.

Pentru a îmbăia doar ochii, alternați, de asemenea, temperatura apei. Începeți cu o pânză aburindă aplicată peste ochii închiși, după care stropiți-vă ochii cu apă rece. Deoarece contractă vasele sangvine din ochi, apa rece poate fi utilizată oricând pentru activarea vederii. Pur și simplu stropiți ochii cu apă rece, sau clipiți de câteva ori cu ei afundați într-un vas plin cu apă rece.

PURIFICAREA ÎNTREGULUI CORP

Postul reprezintă cea mai bună metodă de purificare a întregului organism, inclusiv a ochilor. Odată cu curățarea sângelui se activează și circulația spre ochi. Dacă vă reamintiți, acest lucru a fost simțit de Masahiro Oki după duminicile de post din copilărie, iar vederea lui a profitat chiar și mai mult de pe urma posturilor din viața adultă:

> „După ce am terminat instruirea în contraspionaj, am fost trimis într-o țară islamică unde, conform religiei musulmane, se respectă o lună de post anual. Postul islamic se limitează la durata zilei. Noaptea se benchetuiește. Fiind însă obișnuit din copilărie cu posturi, am optat să folosesc întreaga lună pentru un post prelungit, zi și noapte.

* pH = parametru care indică gradul de aciditate sau alcalinitate a unei soluții. (n. red.)

> La sfârșitul lunii parcă mi se ridicase un văl de pe ochi. Puteam să văd cu toată claritatea. Experiența respectivă m-a învățat valoarea postului – că acesta ajută la purificarea sângelui, elimină toxinele din corp și eliberează mintea de tensiune, permite mușchilor să-și recâștige elasticitatea. Toate aceste beneficii se aplică și ochilor.
>
> Totuși, imediat ce am reînceput să mănânc, vederea mi s-a deteriorat din nou, destul de repede. Motivul, pe care l-am descoperit ulterior, era că pe durata postului nu practicasem exerciții fizice."

Pentru ca beneficiile postului să capete un caracter permanent, el trebuie practicat în contextul unei vieți zilnice active, ce include exercițiile fizice. În același timp, importanța postului nu este exclusiv fiziologică. Postul are rol educațional, psihologic și spiritual. În esență, el reprezintă o educație pentru controlul apetitului, prin care se pot determina alimentele și cantitățile optime pentru fiecare persoană. Întrucât hrănirea constituie factorul ce determină calitatea forței vitale, a adaptării individului la vicisitudinile vieții, este util de știut care alimente anume, și în ce cantități, sunt corespunzătoare unui anumit individ. Postul poate juca un rol important în autocunoașterea realizată la mai multe niveluri. În sfârșit, postul favorizează înțelepciunea interioară, iar din acest motiv a fost practicat din cele mai vechi timpuri și a reprezentat, în istoria tuturor religiilor, o disciplină pentru guvernarea corpului și a minții.

Pentru a slăbi, în ziua de azi este la modă frecventarea stațiunilor balneoclimaterice sau a centrelor de întreținere, locuri unde oamenii pierd din greutate și devin mai frumoși. Însă, după ce pleacă de acolo și își reiau vechiul mod de viață, ei au tendința de a reveni la starea anterioară. Postul n-a fost folosit pentru autocunoaștere. Starea mintală nu s-a modificat. S-a schimbat numai corpul fizic, și acesta doar temporar.

Deși prima etapă a postului o constituie absența mâncării, obiectivul său nu este slăbirea sau transformarea exclusiv a corpului fizic. Scopul postirii este schimbarea minții. Postul yoga, complet diferit de cel din centrele specializate, se concentrează asupra înlăturării obiceiurilor incorecte. Principalul său țel este ca să devii propriul tău stăpân.

Yoga nu propune postul ca mijloc de vindecare, deși admite că el poate ameliora boala. Postul oferă un răgaz organelor interne și eliberează corpul de toxinele ce-l predispun la boală. De asemenea, ulterioarele efecte negative ale unei boli sau operații pot fi modificate prin post, deoarece sângele este purificat de medicamente, substanțe chimice ce determină dezechilibre în sistemul nervos și cel hormonal.

Este bine să înțelegeți că starea de rău, boala sau necesitatea unei operații constituie un efect; mai exact, boala este efectul faptului că ați favorizat stimulii

producători de boală. Aici poate interveni postul, ajutându-vă în mod deosebit și permițându-vă să modificați stimulii respectivi. Este adevărat că simptomele bolii și diversele dezechilibre fiziologice pot fi relativ ușor înlăturate printr-un program de exerciții fizice și o dietă corecte. Totuși, dacă nu se implică subconștientul, adică dacă nu se corectează dezechilibrele psihologice, simptomele vor reveni cu siguranță. Postul poate fi folosit pentru trezirea subconștientului, pentru a-l putea controla în mod voit. Postul poate dezvălui obiceiuri înrădăcinate, care pot fi, astfel, controlate. În acest sens, el reprezintă o cale ce duce la obținerea sănătății mintale și la stăpânirea propriului organism. Autoguvernarea înseamnă capacitatea de modificare conștientă a stilului de viață – inclusiv a modului de gândire, mișcare, respirație, hrănire – și de schimbare a tuturor stimulilor necorespunzători în stimuli corespunzători. Postul reprezintă o excelentă ocazie de a te obișnui cu ceea ce înseamnă schimbarea modului de viață.

Deși concepția de post yoga este mai mult decât teoretică (a fost utilizată și studiată de mii de ani, rezultând un tezaur de înțelepciune), este posibil să faceți greșeli, unele chiar serioase. Deoarece postul constituie o formă extremă de tratament, este ideal ca să fie practicat sub îndrumarea unui instructor bun. Orice post prelungit trebuie să fie început în mod conștient, iar după încheierea lui, alimentația trebuie să fie strict controlată.

Organismului trebuie să-i fie acordat un timp pentru a se adapta la o perioadă de post. Ca pregătire, sunteți sfătuit ca să consumați doar cereale integrale și legume, reducând treptat numărul meselor zilnice de la trei, la două și, apoi, la una, pe o durată de două săptămâni. În decursul acestei perioade, încercați să eliminați toxinele din corp, făcând clisme săptămânale, și faceți exerciții în mod obișnuit. Practicați exerciții de respirație, posturi yoga și meditație pentru a vă liniști mintea. După aceea puteți începe să postiți.

În timpul postului, continuați programul de exerciții respiratorii, poziții yoga și meditație. Asigurați-vă că aveți scaun zilnic; dacă nu, faceți clisme. Evitați stimulii extremi, așa cum sunt băile fierbinți, saunele sau ședințele prelungite de exerciții fizice intense. Prin intermediul postului, concentrați-vă asupra eliminării toxinelor din corp și a șabloanelor mintale.

După post, reveniți la alimentație treptat, într-o perioadă de timp de două ori mai lungă decât cea în care ați postit. Începeți cu orez brun foarte puțin preparat și adăugați, în mod gradat, legume de sezon – rădăcinoase sau legume uscate în timpul iernii, deși începutul primăverii constituie perioada recomandabilă pentru post – pregătite dietetic, ca pentru copiii mici. Aceasta în scopul acomodării treptate a organismului, pentru ca să nu sufere un șoc datorită digestiei. Continuați programul de exerciții, meditație și eliminare de toxine, încercând să descoperiți ce vă este necesar și ce nu, ce vă face bine și ce nu.

FOLOSIREA OCHILOR

Cel mai nepotrivit exercițiu pentru ochi îl reprezintă focalizarea permanentă într-un singur punct, o folosire a ochilor complet opusă stării lor naturale, de mobilitate.

Nu este adevărat că pentru a vă concentra asupra unui lucru trebuie să-l fixați cu privirea. Aidoma meditației, adevărata concentrare mintală implică o privire lipsită de efort, nesilită, opusă holbării. În timpul concentrării reale, mușchii din partea superioară a corpului sunt relaxați, aportul de oxigen considerabil, inspirația adâncă, iar expirația bioxidului de carbon este prelungă, ca atunci când râdeți.

Când trebuie să vă concentrați, mai întâi relaxați sistemul muscular și detașați mintea de subiectul sau obiectul atenției. După aceea, în mod conștient, relaxați ochii și mișcați-i mereu.

VIZIONAREA PROGRAMELOR DE TELEVIZIUNE ȘI A FILMELOR

Nu reprezintă o noutate faptul că mulți copii din țările dezvoltate sunt miopi. Unul dintre motivele cele mai evidente este obiceiul de a privi la televizor. Problema nu apare, așa cum s-ar crede, datorită pâlpâirii permanente a luminii ecranului. Cauza majoră a miopiei la copiii „dependenți" de televizor o reprezintă mai degrabă privirea fixă, fără deplasarea ochilor. În plus, radiațiile emise de un televizor afectează sistemul nervos care, desigur, are legătură și cu ochii.

Dacă sunteți înclinat să urmăriți programele de televiziune și filmele, ar trebui să știți că pentru ochi este mai puțin dăunătoare vizionarea unei emisiuni distractive, decât a uneia cu adevărat dramatice. Aceasta fiindcă râsul, sau cel puțin mintea dispusă la destinderea pe care o implică frivolitatea, eliberează tensiunea din corp printr-o accentuare a respirației. Respirația profundă și râsul permit relaxarea spectatorului și a ochilor săi.

CITITUL

Adeseori, miopii ajung la concluzia că vederea lor slabă se datorează cititului excesiv. De fapt, cauza n-o reprezintă volumul de material parcurs, ci modalitatea de citire. Miopia poate rezulta din combinarea poziției incorecte și a tensiunii mintale, mai cu seamă dacă se citește atunci când iluminarea este slabă, însă în nici un caz din actul citirii în sine.

Referitor la poziția din timpul cititului, dacă bărbia este ridicată sau împinsă înainte, atunci ceafa va fi comprimată și nu i se va permite întinderea. Într-un

astfel de caz, sângele nu poate circula liber prin gât în sus, spre cap, ci stagnează în regiunea umerilor și cefei. Dacă poziția respectivă devine o obișnuință, atunci omoplații și coloana vertebrală se dezaxează, provocând funcționarea incorectă a unor organe interne (conectate la coloană prin sistemul nervos). Întrucât capacitatea de vedere este asociată sistemului nervos, sistemului circulator și anumitor organe interne, mai ales ficatului și rinichilor, vederea poate fi afectată în mod negativ de o poziție incorectă.

Dacă mintea este neliniștită sau agitată în timpul lecturii, de pildă dacă vă grăbiți să citiți, vederea poate fi afectată. Poate fi afectată și dacă citiți pur și simplu pentru că nu puteți adormi, deoarece insomnia este o boală ce implică tensiune mintală.

În privința luminii din timpul cititului, o intensitate excesivă, de tipul aceleia furnizate de un soare foarte puternic, este mai dificil de suportat de ochi. Indiferent de sursă – și nu uitați că becurile obișnuite sunt preferabile celor fluorescente – lumina nu trebuie să se reflecte direct în ochi.

Următoarele sfaturi vă pot ajuta la deprinderea unor obiceiuri în timpul lecturii care să nu vă afecteze vederea.

Atunci când citiți un material nou, mai ales unul care vă este necesar în procesul de instruire sau în profesie, este posibil să vă concentrați prea intens. Adesea, asemenea eforturi duc la o respirație întretăiată sau neregulată. O modalitate mult mai relaxată și eficientă de studiu este *citirea de trei ori a fiecărei secțiuni dintr-un material nou*. Prima lectură reprezintă o parcurgere detașată în care aflați ideea generală. La a doua citire, înțelegerea va crește, permițând relaxarea. La a treia lectură, lipsiți de orice stres, puteți discerne semnificația textului.

În timpul studiului luați-vă notițe, aceasta deoarece și folosirea mâinilor activează circulația sângelui și funcționarea creierului. Mai cu seamă, transcrieți pasaje și cuvinte complicate sau pe cele la care vă scapă înțelesul.

Dacă doriți să înțelegeți cât mai bine conținutul materialelor citite, trebuie să nu citiți doar cu ochii și mintea, ci cu toate cele cinci simțuri; mai exact, *să citiți cu întregul corp*, deoarece tot ce se efectuează în mod natural implică întregul organism. O cale prin care ne putem asigura de folosirea întregului corp în timpul lecturii, o reprezintă ușoara legănare înainte și înapoi, precum și dintr-o parte în cealaltă. Aceasta se poate realiza, citind periodic cu glas tare (așa cum a învățat Masahiro Oki în timpul orelor de chineză din școala primară). De exemplu, ori de câte ori întâlniți un pasaj dificil sau complex, *citiți cu glas tare*, astfel ca respirația să devină mai profundă, și legănați-vă corpul ca atunci când recitați.

Mișcați permanent ochii, nu-i fixați pe text. Încercați să priviți fiecare literă ce alcătuiește un cuvânt, apoi întregul cuvânt, întâi literele mari și apoi cele mici. Urmăriți propozițiile una câte una. Pentru a evita stagnarea sângelui, *clipiți periodic*. De asemenea, deplasați cartea, îndepărtând-o sau apropiind-o de ochi, și țineți-o la diferite înălțimi. Dacă veți păstra cartea mereu la aceeași distanță și înălțime față de ochi, concentrându-vă într-o singură direcție, veți slăbi mușchii oculari și capacitatea lor de adaptare.

În general, *aplicați principiul schimbării în timpul studiului*. Alternați materiile, trecând de la istorie la matematică ori literatură, sau schimbați între ele cărțile referitoare la același subiect.

Indiferent câte precauții ați lua și ce obiceiuri bune de studiu v-ați dezvolta, este extenuant să vă supuneți permanent unui singur stimul. Atunci când citiți, *mutați-vă atenția* asupra ferestrei și peisajului de afară sau asupra tablourilor de pe pereți. Privind în depărtare, și este foarte bine dacă puteți studia într-un loc ce vă asigură această posibilitate, obligați mușchii oculari să se adapteze. Puteți, de asemenea, ține la îndemână un obiect plăcut pe care să-l priviți, reîmprospătându-vă, astfel, simțurile și sistemul nervos. Dacă obiectul respectiv este viu colorat și strălucitor, el va activa glandele lacrimale, umezindu-vă ochii*. *Întrerupeți-vă studiul*, ascultând muzică sau plimbându-vă pe afară; ambele activități înviorează întregul corp. Alteori, pur și simplu închideți ochii și nu vă gândiți la nimic, lăsând creierul să se odihnească.

Studiul se poate transforma cu ușurință într-o activitate ce produce încordare. Dacă doriți să fiți relaxat, trebuie să încercați *să vă păstrați o respirație regulată*. Încercați să reglați viteza de citire – iuțind-o și reducând-o – astfel încât ritmul respirației să-și găsească nivelul firesc, optim. Este mai puțin obositor să citiți un roman, decât un manual, tocmai pentru că o lectură facilă reglează în mod automat respirația.

În plus, căutați poziția ce vă permite o respirație regulată și o bună circulație a sângelui, pentru a forța cât mai puțin ochii. *Evitați să vă cocoșați sau să vă gârboviți*, fiindcă aceste poziții creează tensiuni în gât și umeri, împiedicând circulația sângelui spre ochi. Mențineți bărbia aplecată și spatele drept, concentrându-vă să vă mențineți poziția prin tensionarea părții inferioare a abdomenului și a regiunii lombare, pentru *a elibera partea superioară a trunchiului*.

* Dacă tot ceea ce vă înconjoară vi se pare prea strălucitor, înseamnă că aveți ochii uscați și posibil inflamați. Pentru a le preveni uscarea, consumați alimente bogate în minerale și vitamine, de pildă legume marine, cereale integrale și legume de culori variate. Este recomandabil să obțineți mineralele și vitaminele direct, printr-un regim alimentar adecvat, decât să le luați sub formă de tablete.

Frecvent, rotiți capul și gâtul atât în direcția acelor de ceasornic, cât și invers, în timp ce expirați; periodic, scuturați-vă brusc întregul corp.

Deoarece gâtul și umerii devin încordați, mai cu seamă în momentele de supraexcitare, stânjeneală și de activare a rutinelor mintale, încercați *să vă păstrați mintea calmă* în timpul studiului. O atitudine de acceptare, sau, și mai bine, una de bucurie, determină deplasarea tensiunii în partea inferioară a trunchiului, eliberând-o pe cea superioară. De asemenea, *mențineți relaxarea feței* lăsând capul să se miște și, nu uitați, ori de câte ori vă simțiți fața încordată, este suficient să zâmbiți.

Nu vă îngrijorați dacă ochii nu vi se adaptează imediat la diversii stimuli pe care vi i-am recomandat. Orice modificare ce determină o mișcare a ochilor constituie o îmbunătățire față de menținerea lor fixă.

FORTIFICAREA OCHILOR

Tradiția yoga cunoaște cel puțin trei exerciții de concentrare vizuală care, deși cer fixitatea privirii, nu sunt dăunătoare ci fortifică mușchii oculari. Întrucât în aceste metode mintea trebuie să se comporte ca în meditație, ochii nu trebuie să obosească.

CONCENTRAREA VIZUALĂ

Pentru următoarele exerciții, așezați-vă într-o poziție de meditație (pag. 150-153), menținând spinarea și ceafa întinse. La început, efectuați fiecare exercițiu o dată sau de două ori pentru scurt timp. Ulterior, sporiți-vă treptat capacitatea de concentrare.

1. Fără să clipiți, fixați privirea asupra vârfului nasului, concentrându-vă până vă dau lacrimile. Închideți ochii și relaxați-vă.
2. Fără să clipiți, focalizați privirea în direcția celui de-al treilea ochi – punctul dintre sprâncene – până vă dau lacrimile. Închideți ochii și relaxați-vă.
3. Aplecați bărbia pentru a întinde ceafa. Fără să răsuciți capul, concentrați ambii ochi asupra umărului drept până vă dau lacrimile. Repetați asupra umărului stâng. Închideți ochii și relaxați-vă.

După ce ați practicat aceste exerciții, acoperiți ochii cu o pânză rece sau aplicați-le vindecarea prin energia palmelor. În continuare, executați următoarele exerciții de fortificare pentru echilibrarea concentrării vizuale.

VEDEREA IMAGINATIVĂ

Ca pregătire, stați întins pe spate în „poziția mortului", sau într-o poziție de relaxare (fig. 28, pag. 94), cu palmele îndreptate în sus și picioarele depărtate

la lățimea bazinului. În mod conștient, relaxați întregul corp, respirând adânc. După aceea, ridicați-vă în capul oaselor și priviți scurt timp un obiect. Închideți ochii și continuați să vă imaginați obiectul. Acest exercițiu relaxează ochii, și în același timp, sporește puterea imaginației.

VEDEREA MEDITATIVĂ

Adoptați o poziție de meditație. Aplicați ochilor vindecarea cu palmele pentru a-i relaxa, apoi priviți un obiect oarecare. Concentrați-vă asupra lui, dar păstrați mintea goală, astfel încât să nu se atașeze de obiect. Pentru variație și ca un nou stimul, obiectul poate fi un punct negru pe o hârtie albă; sau, într-o cameră întunecoasă, concentrați-vă asupra flăcării unei lumânări. Exercițiul permite ochilor să funcționeze fără încordare, la capacitate maximă, atâta vreme cât mintea este detașată. În același timp, îmbunătățește puterea de concentrare, pe cea autohipnotică și psihică.

CAPACITATEA VEDERII

Într-una dintre misiunile sale de contraspionaj, Masahiro Oki a fost trimis să locuiască în junglă. Fiindcă episodul respectiv se petrecea după etapa instruirii zen primite în lamaseria mongolă și după șederea în ashram-ul yoga din India, mintea și corpul lui erau pregătite pentru un mod de viață complet natural, ba chiar primitiv. Despre perioada aceea, el spunea:

> „În junglă, toate simțurile mele s-au armonizat cu cele mai neînsemnate modificări ale mediului. Nu-mi scăpa nici o imagine, nici un sunet, nici un miros, nici o senzație. Văzul mi-a devenit tot atât de ager ca și cel al unui animal sălbatic. Era ca și cum ochii îmi funcționau ca niște telescoape, capabile să detecteze detalii foarte, foarte îndepărtate. Experiența din junglă mi-a dezvăluit capacitatea uluitoare a ființei omenești de a-și depăși limitele presupuse și de a atinge niveluri de sensibilitate necunoscute anterior. Cu toate acestea, după ce am părăsit jungla și am revenit la obiceiurile vieții civilizate, vederea mi s-a deteriorat din nou."

Desigur, lecția ce se desprinde de aici, ne arată că posibilitățile ființei umane variază conform unor condiții de viață și modului în care se comportă ea în acele condiții. Nivelul aptitudinilor, sensibilității și conștiinței unei persoane reprezintă o consecință directă a modului său de viață dintr-un mediu anume.

Pentru vindecare, trebuie să încercați cu toată credința și cu hotărâre să vă depășiți propriile condiții fizice și mintale, ca și pe cele create de circumstanțe. Aceasta necesită curajul de a vă autodisciplina, pentru a trăi într-un fel nou,

care încurajează funcționarea tuturor simțurilor la capacitatea lor maximă. Este important să vă ocupați de ansamblul format din persoana dumneavoastră și mediu, pentru ca eforturile să nu fie irosite în zadar, încercând să îmbunătățiți doar o singură parte.

Cu siguranță, ați înțeles deja că nu este sănătos să purtați ochelari. Scoateți-i, ori de câte ori este posibil. De asemenea, ați mai înțeles că ochii tensionați reprezintă simptomul care arată o minte neliniștită. Învățați să relaxați mintea. Și, în sfârșit, știți acum că ochii formează o parte din întregul corpului și orice rănește corpul face rău ochilor, iar orice este bun pentru corp este bun și pentru ochi. Creați-vă un mod de viață de care să beneficieze întregul corp.

3. SĂNĂTATEA ȘI AFECȚIUNILE OCULARE

Yoga ne învață să punem accentul pe modul nostru de viață; să recunoaștem că în viața de zi cu zi se strecoară obiceiuri ce afectează funcționarea corpului și deci a părților sale componente. Dacă în corp ceva funcționează anormal, atunci întregul mod de viață trebuie examinat în scopul vindecării părții afectate.

Miopia relevă o disfuncționalitate care se manifestă în corp. Ea poate fi, de asemenea, o indicație privind alte afecțiuni, mai profunde. Pentru vindecarea ei, trebuie să faceți ca întregul corp să funcționeze normal, astfel ca boala, respectiv, simptomul ei să dispară.

Aceleași principii se aplică la vindecarea oricărei boli cronice. În esență, individul trebuie să cunoască adevărul despre minte și corp, iar apoi să se acționeze în consecință. În privința miopiei, adevărul este acesta:

1. Nici o teorie nu prezintă o descriere completă și nici nu este perfect aplicabilă oricui.
2. Ereditatea constituie rareori cauza miopiei, aceasta fiind aproape întotdeauna datorată tensiunii, mintale și fizice. Sursele de tensiuni fizice și mintale diferă de la individ la individ.
3. Pentru a vindeca o afecțiune, individul trebuie să-și asculte organismul, să devină conștient de capacitățile lui de autovindecare. Dacă ele sunt amplificate, organismul se va vindeca în mod natural.
4. Purtarea ochelarilor înrăutățește vederea, n-o ameliorează, și perturbă capacitatea de autovindecare a organismului.
5. Bolile degenerative de ochi, precum glaucomul, și dezechilibrele de vedere, ca de exmplu miopia, sunt fenomene diferite ce au cauze diferite.
6. Ochii sunt organe interdependente, care, prin intermediul sistemului nervos, au conexiuni în întreg organismul.

Yoga ne învață că, modul în care a trăit un miop l-a adus în starea respectivă. Cauzele miopiei trebuie căutate în viața de zi cu zi, ele diferind de la o persoană la alta. Pentru corijarea miopiei, trebuie să vă examinați modul de viață și să identificați acele practici care au contribuit la apariția ei. Dacă nu ați gândi, respira, nu v-ați mișca sau nu ați mânca așa cum o faceți, n-ați fi miopi. Ameliorarea miopiei fiecărui individ este, de asemenea, diferită de la caz la caz. Pentru fiecare dezechilibru trebuie aplicat un mod de vindecare care să ducă

la îndepărtarea cauzelor. Nu există o soluție generală de vindecare, însă toate metodele implică autoschimbarea.

Pentru a vă schimba, ceea ce înseamnă o modificare a stilului de viață, trebuie să recâștigați controlul asupra minții. Așa ceva necesită efort și educare; necesită examinarea amănunțită a vieții de zi cu zi, pentru a efectua corecțiile necesare.

Ca să vă modificați în bine traiul zilnic și ca să știți ce să faceți pentru aceasta, este necesar să înțelegeți și să respectați principiile legii naturale. Altfel nu veți face altceva decât să treceți de la un mod greșit de viață la altul sau de la un dezechilibru, la alt dezechilibru. Înțelegerea legii naturale vă permite să vă cunoașteți propria minte și ceea ce aveți nevoie pentru a vă recăpăta sănătatea. Odată recăpătată, o sănătate bună poate fi menținută atâta vreme cât se respectă legea naturală.

PROPRIETĂȚILE LEGII NATURALE

SCHIMBAREA

Natura se schimbă în mod constant. Schimbarea este naturală. Primul pas spre sănătate îl reprezintă stăpânirea, prin antrenament, a capacității de adaptare la noi stimuli. Aceasta determină posibilitatea eliberării de comportamentul rutinar. Șabloanele mintale, care se datorează lipsei de control a propriei minți, slăbesc sau distrug capacitatea de adaptare. Rezultatul este pierderea echilibrului.

Pentru eliberarea de comportamentul rutinar, trebuie să vă asigurați în mod deliberat stimuli care să vă silească să reacționați într-un mod neconvențional sau cu totul diferit față de tiparele permanente pe care le dețineți. Educarea detașării în școala Oki Yoga Dojo include exerciții corective, meditație și post sau modificarea regimului alimentar. Practicarea acestor metode permite individului să se separe de vechile obiceiuri, manierisme și tipare de gândire, să se îndepărteze de orice fel de șabloane.

Termenii japonezi pentru descrierea diverselor instruiri Oki Yoga transmit literal separarea de vechile acțiuni și abordarea unora noi. Cuvântul pentru instruire este *gyoho*. *Gyo* înseamnă a acționa, ori acțiune, iar *ho* înseamnă cale, mod; instruirea este modul de acțiune. *Danshari gyoho* este modul de acțiune care înlătură (*dan*), azvârle (*sha*) și separă (*ri*) sau eliberează de comportamentul fix; modul de viață al unui călugăr este o formă de *danshari*. *Danshin gyoho* este acel mod de acțiune ce înlătură (*dan*) ideile rutinare sau schimbă mintea (*shin*); meditația este o formă de *danshin*. *Danjiki gyoho* este

modul de acțiune ce înlătură (*dan*) mâncatul (*jiki*); *danjiki* este termenul pentru post. Așadar, în înțelesul oriental, detașarea reprezintă o separare reală, o îndepărtare de modul obișnuit de gândire și acțiune.

Schimbarea este o caracteristică naturală a autovindecării. Unele animale se automodifică prin hibernare și post; temporar, ele se detașează de instinctul hrănirii. Propriile noastre celule se modifică în permanență sau tind s-o facă. Celulele canceroase sunt acele celule care au încetat să se schimbe; ele stagnează, sunt bolnave. Acolo unde nu există schimbare, este anormalitate și apare boala.

Forța vitală implică schimbarea. A deveni atât de mult subjugat de rutine, încât noii stimuli să ți se pară inacceptabili și să te opui schimbării, înseamnă o negare a forței vitale. Plictiseala este maniera prin care forța vitală solicită o nouă stimulare a minții. Boala este calea prin care forța vitală cere schimbarea modului de viață. Chiar dacă aveți o alimentație nutritivă și practicați exercițiile fizice, respectivul mod de viață poate și dăunător dacă se persistă în repetarea unor rutine.

ECHILIBRUL

Echilibrul rezultă din capacitatea de adaptare la schimbare. Pentru a dobândi echilibrul, oferiți-vă stimuli opuși acelora care vă sunt obișnuiți. De exemplu, dacă sunteți un individ activ, căutați în mod conștient stimularea intelectuală; dacă sunteți un individ cu preocupări intelectuale, căutați în mod conștient stimularea fizică. Acesta este un principiu fundamental al autovindecării.

În esență, vindecarea înseamnă transformarea otrăvii în medicament sau a bolii în sănătate. Dacă un mușchi este încordat, el se poate echilibra (relaxa) aplicându-i un stimul blând. Dacă un organ intern este slăbit, el se poate echilibra (revitaliza) prin aplicarea unui stimul puternic. În general, recăpătarea echilibrului implică aplicarea unor stimuli de sens contrar, adică aceia care lipsesc în actuala stare. Ca atare, funcționarea procesului de echilibrare determină natura, inclusiv tipul și gradul, oricărei schimbări care va trebui făcută.

Scopul echilibrării este cooperarea. Nivelul cel mai înalt de echilibru fizic se atinge atunci când fiecare parte a corpului se comportă normal, în cooperare cu toate celelalte părți. Desigur, aceasta implică realizarea unității dintre minte și corpul fizic printr-un sistem nervos echilibrat. Nivelul cel mai înalt de echilibru personal sau spiritual apare atunci când se realizează o compatibilitate maximă în cooperarea dintre dumneavoastră și alte persoane.

STABILITATEA

Stabilitatea, care necesită echilibru (care la rândul lui necesită schimbare), este acea stare în care fluxul vital funcționează la nivel maxim. Pentru a dobândi

stabilitate este necesar, ca ființă umană, să aveți acel mod de viață care vi se potrivește. Stabilitatea impune să descoperiți singur felul optim de mișcare, de mers, stat în picioare și așezat; de asemenea, felul optim de a mânca sau de a dormi. Pe scurt, trebuie să descoperiți un stil de viață perfect adecvat nevoilor și capacităților proprii.

Când se analizează ideograma chinezească ce desemnează *satori* (iluminarea), se consideră, pur și simplu, că aceasta înseamnă a gândi corect cu propria minte. Cu alte cuvinte, trebuie să gândiți și să acționați în felul care vă este natural. Dacă obișnuiți să gândiți și să acționați conform regulilor impuse de alții sau ca urmare ca zvonurilor din societate, veți obosi rapid, iar mintea va deveni confuză și frustrată. Atunci când îi imităm pe alții, stabilim cu ei o relație de concurență, iar fizicul și mintea devin instabile. Imitația nu este cooperantă și duce la instabilitate.

Nivelul cel mai înalt al stabilității fizice se numește zen. Puteți atinge această stare prin efortul depus pentru a dezvolta *hara* (zona din partea inferioară a abdomenului) drept centru al ființei și puterii voastre – sursa imboldului și acțiunii. Nivelul suprem al stabilității mintale sau spirituale se numește cucernicie sau credință și-l puteți atinge prin efortul de a vă controla mintea. Dacă aveți stabilitate fizică și mintală înseamnă că posedați așa-numita natură budistă.

Prin urmare, conform filosofiei zen yoga, calea sănătății înseamnă a fi capabil, oricând, oriunde și în orice condiții, să vă relaxați și să mențineți pacea minții. Important este ca să puteți echilibra noii stimuli (transformându-vă comportarea), în timp ce menținerea stabilității (păstrarea unei stări mintale naturale) reprezintă măsura sănătății.

VEDEREA ȘI MINTEA

Chiar și așa numita vedere normală nu este, de fapt, încă destul de bună. Vederea depinde nu numai de elasticitatea mușchilor oculari sau de fluiditatea circulației sangvine. Ea nu este exclusiv fiziologică, ci, pentru o persoană, depinde și de starea mintală momentană, ca și de cea recurentă *. Într-o măsură extrem de mare, capacitatea de a vedea bine este legată în mod direct de relaxarea mintală.

Starea naturală a minții tinde spre liniște, nu spre încordare. Totuși, atunci când ne atașăm de ceva, când există încordarea de a te prinde și agăța de ceva, mintea devine agitată. Pe măsură ce mintea se tensionează, fizicul o urmează, în mod special partea lui superioară, inclusiv ceafa, umerii și brațele.

* recurentă (stare mintală) – (medicină) care se repetă periodic (n. red.)

Ochii sunt, de asemenea, afectați. Când există agitație mintală, toată partea superioară a trunchiului este tensionată.

Yoga ne învață să trăim cu *mushin* (mintea golită), ceea ce reprezintă o modalitate de detașare mintală care are în vedere receptivitatea și acceptarea lucrurilor așa cum sunt ele. A trăi detașat înseamnă a vedea bine.

Într-o anumită privință, mintea este primul organ de vedere și există cel puțin trei stări ale ei care împiedică o vedere normală. Acestea sunt prezentate în continuare.

INSOLITUL

Atunci când mintea se confruntă cu ceva necunoscut, vederea slăbește. Efectul opus se manifestă când mintea este familiarizată cu subiectul și, deoarece e relaxată, vederea funcționează normal. De pildă, un cercetător obișnuit să privească la microscop, vede perfect prin ocular cu mult mai bine decât un novice. Vederea persoanei mai experimentate este ajutată de cunoștințele științifice, memorie și simțuri.

Într-adevăr, atunci când o persoană vede bine înseamnă că toate simțurile sale sunt agere și îi susțin vederea. Principiul respectiv este frecvent aplicat în Oki Yoga Dojo, unde multe persoane vin pentru a-și îmbunătăți vederea. Pe măsură ce aceasta se ameliorează prin educația specifică acestui dojo, auzul, gustul, mirosul și pipăitul se îmbunătățesc și ele. Deoarece mintea se relaxează odată cu partea superioară a corpului, sistemul nervos este eliberat de încordare și, devenind sensibili, oamenii pot simți și vedea din nou bine.

EMOȚIA NEGATIVĂ

Dacă mintea este speriată, furioasă, tristă sau este stăpânită de altă emoție negativă, ea devine tensionată sau excitată, iar ochii nu mai văd bine. Dacă o persoană păstrează în minte sentimente perturbatoare, vederea și, în cele din urmă întregul corp, suferă. Teoria aceasta se asociază principiului vindecării ce afirmă că atâta vreme cât mintea e negativă, capacitatea de vindecare este blocată. Dacă un individ are mentalitatea unui ipohondru, dacă persistă gândindu-se „Sunt bolnav", el va continua să fie așa. Majoritatea bolnavilor sunt atașați de bolile lor și consideră normal ca să fie suferinzi. De exemplu, dacă purtați ochelari, vă gândiți permanent că aveți o vedere proastă. Dacă nu încercați niciodată să-i scoateți, vă refuzați posibilitatea de vindecare a vederii. Însă, dacă îi scoateți, fie și numai temporar, dacă permiteți mentalității voastre să devină pozitivă, vă acordați șansa vindecării.

O persoană a cărei minte este pozitivă nu-și face griji legate de sănătatea sa. Dacă se îmbolnăvește, ea își continuă viața în mod normal. Când mintea e

pozitivă, viața este activă și plină. Însă un individ a cărui minte insistă asupra bolii duce o viață mult mai pasivă, mai săracă, și are mai puține șanse de a-și reface sănătatea.

Yoga ne învață că trebuie să ne trăim viața, iar atâta timp cât o facem, este natural să ne vindecăm. Aceasta e ideea cea mai bună pe care o putem avea despre viață. A trăi este sinonim cu a deține capacitatea de autovindecare.

DISOCIEREA DINTRE MINTE ȘI TRUP

Atunci când mintea și ochii nu funcționează în armonie, vederea este slabă. Dacă, în timp ce citiți o carte, ochii privesc literele, dar mintea este în altă parte, zăbovind în alte locuri, nu veți vedea limpede pagina. Ulterior, dacă încercați să vă amintiți cele citite, nu veți putea.

Mintea unui nevropat este aproape întotdeauna complet separată de ochii săi. Un nevropat tinde să viseze cu ochii deschiși, iar unii clipesc aproape fără încetare. Ei nu pot vedea bine. Ochii lui nu se află în același loc cu mintea.

Dacă un individ privește cu intenție – acțiune care nu înseamnă doar strădania de a privi, ci concentrarea în timp ce privește –, vederea va fi fortificată. Există japonezi a căror concentrare este atât de puternică, la care mintea și ochii se află într-o unitate atât de strînsă, încât pot scrie douăzeci, treizeci, cincizeci, ba chiar o sută de caractere japoneze pe un bob de orez. Alte persoane au nevoie de o lupă ca să distingă literele, versurile ori desenele de pe bob. Individul care poate scrie astfel (și, desigur, nu numai japonezii sunt capabili de așa ceva) vede multe puncte într-un spațiu foarte restrâns. Ochii lui nu fixează un singur punct, ci execută mișcări ample peste o suprafață mică, după cum se deplasează mintea. Există unitate, iar nu anchilozare.

REALIZAREA UNITĂȚII DINTRE MINTE ȘI TRUP

Pentru a fortifica vederea, trebuie să fiți capabil să vă mențineți concentrarea în timp ce reglați focalizarea. Există două tipuri de concentrare. Primul se referă la faptul de a vedea fără să conștientizați; mai precis, priviți și vedeți, fără însă a remarca în mod intenționat ceea ce se află înaintea ochilor. Acest gen de concentrare nu induce oboseala. Al doilea tip se referă la conștientizarea a ceea ce vedeți, adică priviți în mod intenționat la ceva, de exemplu, examinați cu atenție un tablou, exclusiv în scopul de a-l observa. Genul acesta de concentrare va genera oboseală. Din punct de vedere mintal, este sănătos și necesar să vedeți în ambele feluri – atât în mod automat, cât și în mod intenționat. Exercițiile oculare, inclusiv cele de fortificare a ochilor, folosesc ambele tipuri de concentrare.

Principiul concentrării se referă la încercarea de a nu încorda partea superioară a trunchiului cu scopul de a vedea. După cum s-a arătat în exemplul cu microscopul, ceva văzut în mod frecvent este deslușit bine, întrucât mintea e relaxată. Însă majoritatea persoanelor cu probleme de vedere sunt deja tensionate într-un anumit grad. Drept rezultat, atunci când se confruntă cu o situație nouă, cu un loc, o activitate sau o persoană necunoscute, ele obosesc repede. Nu se pot concentra și nu văd, deoarece nu se pot relaxa.

Atunci când există o tensiune mintală și, implicit, o încordare a trunchiului în partea superioară, nu slăbesc doar concentrarea și vederea, ci și memoria. Știți, desigur, că, dacă sunteți nervos la un examen, nu vă puteți reaminti perfect materialul învățat, indiferent cât de atent l-ați studiat. Dacă sunteți încordat, nu mai puteți rememora nici chiar ceea ce ați văzut în realitate. Memoria poate fi însă reîmprospătată, închizând ochii și relaxându-vă.

Așadar, soluția pentru a avea o vedere bună nu constă în silința de a vedea, ci în relaxare pentru a putea vedea. Strădaniile inhibă vederea. Efortul de a vedea, de pildă prin aducerea unui obiect mai aproape de ochi ori prin concentrarea asupra lui, nu fac decât să slăbească văzul și să agraveze miopia.

Starea naturală a corpului uman este schimbarea. Starea naturală a ochilor este să vadă un punct la un moment dat și să treacă mai departe, schimbând permanent focalizarea. Spre deosebire de o mașină – și corpul nu trebuie niciodată privit în mod mecanicist – corpul se ocupă singur de propriile-i schimbări. Atunci când o parte este afectată sau bolnavă, celelalte părți sunt și ele prejudiciate. Nu la fel se întâmplă cu o mașină, ale cărei componente sunt independente. Dacă o parte a unei mașini se defectează, celelalte nu se defectează în mod automat, iar piesa defectă poate fi înlocuită fără să afecteze în vreun chip alte piese. Privirea fixă ori purtatul ochelarilor, care determină oprirea mișcării ochilor, duc la perturbarea stării naturale a întregului corp.

În rezumat, principalii factori ai unei vederi slabe îi reprezintă tensiunile din minte și corp, alături de încetarea mișcărilor ochilor. Pentru a remedia o vedere slabă, este necesar să deveniți maeștri ai relaxării, să nu mai priviți fix și să scoateți ochelarii. Dacă periodic trebuie să depindeți de ochelari (și, vă rog, nu uitați că a-i scoate la răstimpuri este mai bine decât să nu-i scoateți niciodată), atunci e preferabil să variați lentilele folosite, alternând, de pildă, ochelarii pentru citit cu ochelarii de distanță.

Există două moduri de relaxare a minții și corpului: activ și pasiv. Modul activ constă în exerciții și mișcare, cheltuirea unui exces de energie, solicitarea corpului fără rezerve. Modul pasiv, sau static, necesită odihnă, de pildă ca atunci când ascultați muzică. Ambele feluri de relaxare sunt necesare pentru echilibrarea și integrarea minții și corpului.

OCHII, MINTEA ȘI CORPUL

Am examinat relația dintre starea mintală și capacitatea vederii. Există, de asemenea, o relație între starea mintală și aspectul ochilor. De exemplu, atunci când cădeți pe gânduri ori vă întrebați ce să faceți, globii oculari se mișcă foarte mult; dar, imediat ce luați o decizie, putem spune că ei se opresc. Atunci când vă concentrați, clipitul aproape încetează. Când mintea este derutată, ochii se încețoșează. Ochii nevropaților lasă o senzație ciudată, întrucât par descentrați și nefocalizați, iar pleoapele sunt, de obicei, umflate. Ochii psihopaților sunt extrem de dezechilibrați, fiind poziționați unul mai sus și altul mai jos și având mărimi diferite. În general, irisul persoanelor ce suferă de tulburări mintale se decolorează.

Ochii nu sunt doar ferestrele minții. Starea întregului sistem nervos este dezvăluită prin intermediul lor. Dacă trupului îi este frig, pupilele se dilată; la căldură, ele se contractă. În principiu, pupilele se contractă la tensionarea sistemului nervos parasimpatic și se dilată la tensionarea sistemului nervos simpatic. Mai mult, ochii sunt atât de sensibili la modificările sistemului nervos încât pleoapele devin roz atunci când cineva se simte fericit.

Pentru diagnosticarea stării generale, începeți prin a vă observa ochii. O persoană cu un sistem nervos și o circulație sangvină care funcționează perfect are ochi limpezi, strălucitori, cu o distincție bine definită între iris și albul ochiului. Corneea nu este tulbure, iar dilatarea și contracția pupilei sunt line; clipitul se desfășoară fără probleme. Închideți ochii strâns pentru o vreme, apoi deschideți-i brusc. Dacă un ochi nu se deschide la fel de lin sau cu aceeași viteză ca și celălalt, atunci sistemul nervos e dezechilibrat. Privirea unor ochi buni este sănătoasă, strălucitoare – deși nu în mod exagerat, ceea ce ar fi un simptom de boală –, neforțată și deloc stranie.

Bolile afectează imediat ochii. Ei par slăbiți atunci când corpul are febră, iar sclerotica dobândește o nuanță roșiatică, determinând o privire iritată. La o stază a sângelui, ochii au un aspect tulbure. În cazul tuberculozei, globii oculari se afundă, iar pielea din jurul lor devine palidă. Dacă există o afecțiune de natură tiroidiană, ochii ies în mod anormal din orbite. La apoplexie, datorată în principal hiperacidității sângelui și excesului de tensiune din sistemul nervos simpatic, globii oculari se întorc înspre lateral, unul către celălalt. Defecarea inadecvată poate provoca o schimbare a formei globilor oculari. Diabetul sau nefrita (inflamarea rinichilor) duc, în general, la cataractă, iar dacă o femeie însărcinată are diabet, probleme renale sau hipertensiune arterială, este aproape sigur că vasele sangvine oculare vor suferi hemoragii.

Orice anomalie din organism se manifestă în iris, pupilă și/sau albul ochilor. Mai cu seamă irisul este cel care reflectă starea fiziologică a unei persoane, iar acest fapt constituie fundamentul unei discipline din domeniul diagnosticării, denumită iridologie. Descoperită la mijlocul secolului al XIX-lea de medicul ungur Ignatz von Peczely și dezvoltată în secolul al XX-lea de Peter Johannes Thiel, un savant german, iridologia susține că, deoarece irisul este alcătuit din numeroase terminații nervoase, orice schimbare a sa poate fi considerată o indicație barometrică a stării organismului. După cum se arată în fig. 13, iridologia împarte irisul în zone minuscule, fiecare corespunzând unui organ intern, unei zone musculare sau osoase, ori unei funcții a corpului. Dacă o zonă a irisului își modifică culoarea, devine delimitată sau pe ea apare o pată, se consideră că partea corespondentă din organism suferă de o afecțiune sau un dezechilibru*.

Și alte părți ale ochiului pot fi examinate. Astfel, o proeminență pe albul ochiului sau un urcior pe pleoapă indică o afecțiune a ficatului sau a altui organ digestiv. Conjunctivita (inflamarea pleoapei interne), cheratita, irita și retinita – inflamările corneii, irisului și respectiv retinei – reprezintă, toate, dovezi ale unor afecțiuni interne. În mod special conjunctiva, fiind umedă și un loc propice dezvoltării bacteriilor, este predispusă la infecții dacă sângele e hiperacid. Odată cu impurificarea sângelui, iritațiile produse de praf, polen sau bacterii pot produce conjunctivită. Atât de coerentă este legătura dintre ochi, minte și trup, încât presiunea sângelui din creier poate fi măsurată prin intermediul presiunii intraoculare.

BOLILE DEGENERATIVE ALE OCHILOR

Ochii pot suferi și de alte boli în afară de miopie, hipermetropie și prezbitism, afecțiuni ce vor fi clasificate drept degenerative și care sunt, adesea, identificate ca făcând parte din procesul de îmbătrânire. Când sângele conține toxine și circulă leneș, sunt expuse la îmbolnăvire părțile vitale ale ochilor.

GLAUCOMUL

În cazul glaucomului, presiunea intraoculară este excesiv de mare, producând modificări patologice. Globul ocular devine dur, iar pupila capătă o culoare verzuie. Printre primele simptome ar fi ochii injectați, vederea neclară sau încețoșată, precum și pierderea vederii periferice. Pe măsură ce glaucomul

* Textul cuprinzând ideile fundamentale ale iridologiei, aparținând practicantului Bernard Jensen, este menționat în bibliografie.

Fig. 13 Harta scleroticii

a. Sclerotica dreaptă

b. Sclerotica stângă

A – Bursită sau rănire a umărului (drept)
B – Congestie pulmonară
C – Gât sau ureche
D – Zona mastoidă a urechii
E – Sinuzită
F – Comoție cerebrală
G – Tulburări nervoase
H – Ochi
I – Nas
J – Amigdale și gât
K – Tiroidă
L – Trahee
M – Esofag
N – Spate - partea de sus
O – Spate - partea de mijloc
P – Șale
Q – Nerv sciatic
R – Prostată sau vagin
S – Rinichi și suprarenală
T – Intestin subțire
U – Colon transvers
V – Uter
W – Colon ascendent
X – Pancreas
Y – Ovar sau testicule
Z_1 – Ficat și vezică biliară
Z_2 – Congestie sau torace
A – Tiroidă
B – Spate - partea de sus
C – Șale
D – Nerv sciatic
E – Prostată sau uter
F – Hemoroizi
G – Suprarenală
H – Rinichi
I – Intestin subțire
J – Colon
K – Colon descendent
L – Splină
M – Stomac
N – Inimă
O – Splină
P – Isterie sau reumatism articular
Q – Bursită
R – Congestie pulmonară
S – Gât
T – Urechi
U – Afecțiuni cerebrale
V – Probleme auditive
W – Tumoare cerebrală
X – Comoție cerebrală
Y – Sinus
Z_1 – Epilepsie
Z_2 – Cataractă și glaucom

progresează, pot apărea afecțiuni ale retinei, ba chiar și distrugerea fibrelor nervului optic, rezultând orbirea. Se pare că, datorită tratamentului lipsit de succes sau absenței oricărui fel de tratament, peste jumătate din cazurile de orbire manifestate la adulți se datorează glaucomului.

Medicina modernă, care socotește necunoscută cauza glaucomului, îl tratează căutând să reducă presiunea intraoculară. Astfel, se prescriu medicamente ce trebuie administrate zilnic, de pildă picături pentru contractarea pupilei. Atunci când medicația nu înregistrează succes, se recurge la operație, care constă, de obicei, în perforarea scleroticii. Ochelarii, dovediți ca ineficienți în cazul glaucomului, trebuie frecvent modificați ca valoare a dioptriilor, sau pur și simplu nu sunt prescriși.

Conform teoriei yoga, glaucomul este determinat de proasta circulație a unui sânge impur. Presiunea ridicată a sângelui nu se limitează niciodată exclusiv la ochi. Congestia sangvină din interiorul ochilor determină afectarea mecanismului de purificare a acestora, care funcționează prin intermediul corpului vitros conținut în globul ocular. La o funcționare corespunzătoare, el asigură oxigen și substanțe nutritive părților din jurul ochiului și preia reziduurile. Dar dacă, datorită congestiei sângelui, prin centrul globului ocular pătrunde mai mult fluid decât iese, așadar dacă se depășește nivelul acceptabil din interiorul globului ocular, presiunea intraoculară crește.

Pentru ameliorarea glaucomului, sângele trebuie purificat prin schimbarea completă a regimului alimentar și îmbunătățirea expirației. Aportul de oxigen în sistemul circulator și în special spre ochi trebuie sporit. În acest scop se recomandă exerciții atât pentru ochi, cât și pentru întregul corp.

CATARACTA

Ca și în cazul glaucomului, cataracta e mai răspândită printre cei vârstnici, fiind o boală în care cristalinul (de obicei al unui ochi) se opacizează și capătă o culoare alb-mat. Datorită opacizării cristalinului, lumina ce intră în pupilă difuzează, afectând astfel vederea. Simptomele timpurii ale cataractei sunt imaginile duble și obosirea rapidă a ochilor în timpul cititului. Pe măsură ce boala avansează, ochii nu mai suportă lumina; într-o lumină puternică, obiectele par prea strălucitoare. Totuși, cataracta este caracterizată prin variații temporare ale vederii.

Conform medicinei moderne, cauzele cataractei nu sunt clar stabilite, deși boala a fost asociată cu diabetul, cu riscurile profesionale – de pildă, supraexpunerea la căldură sau radiații – și cu accidentele oculare. În general, cataracta se consideră că este provocată de bătrânețe, iar în majoritatea cazurilor e denumită „cataractă senilă". Nu există medicamente pentru vindecare sau

ameliorare. Se tratează chirurgical, înlăturând cristalinul, după care se prescriu ochelari cu lentile groase. Cu toate acestea, întrucât felul de viață nu s-a modificat, cu timpul cataracta se instalează și la celălalt ochi.

Yoga asociază cataracta cu o calitate necorespunzătoare a sângelui. În cataracta senilă, sângele nu provoacă congestie și boala e, în general, lipsită de dureri. Fără îndoială însă, în fundalul cataractei există o întreagă anamneză de boli cronice precum diabet, nefrită sau constipație. Cataracta apare într-un organism care nu elimină reziduurile și nu se reîmprospătează în mod adecvat. Aceste anomalii se acumulează, afectând cristalinul.

Cristalinul e compus din fibre care se pot deteriora fie datorită unui lichid aflat în exces în interiorul său, fie din cauza unor fibre reziduale ce aderă de el. Deși fibrele cristalinului se reînnoiesc anual, acolo se pot aduna sedimente care, neîndepărtate, se întăresc și se îngălbenesc. Deoarece cristalinul este partea ochiului ce preia lumina din pupilă pentru a focaliza o imagine pe retină, prin opacizarea lui, ca urmare al unui exces de fibre sau de apă, imaginea apare încețoșată. În acest moment se formează cataracta (opacizarea cristalinului).

Pentru ameliorarea bolii, sângele trebuie purificat, rinichii trebuie însănătoșiți, iar procesul de excreție normalizat. Altfel spus, cauzele cataractei pot fi regăsite în modul de viață, incluzând aici deficiențele alimentare, abuzurile la care este supus organismul și atitudinea mintală negativă.

DEZLIPIREA DE RETINĂ

Dezlipirea retinei se realizează atunci când fragmente de retină se separă de coroidă, tunica mijlocie a globului ocular. Catalizatorul procesului îl constituie schimbarea formei globului ocular interior, corpul vitros, care protejează retina. Dacă acesta se contractă (datorită miopiei, de exemplu), atunci fibrele ce cuprind retina sunt trase din căptușeala adiacentă, coroida, care alimentează cu sânge globul ocular. În cazul dezlipiri retinei, vederea devine mai întâi încețoșată, se zăresc pete în fața ochilor și se poate se poate ajunge la orbire. Boala este destul de rară, iar medicina modernă o tratează printr-o procedură chirurgicală delicată, implicând cauterizarea pentru producerea de cicatrici. Intenția este ca țesutul cicatricial să tragă retina înapoi, în regiunea inițială corespunzătoare.

AMAUROZA

În amauroză, pierderea vederii se face fără leziuni aparente ale vreunei părți a ochiului, deși ea produce, de obicei, și retinită. Întrucât patologia nu este clară, medicina atribuie boala unui defect al nervului optic, creierului sau

coloanei vertebrale. Din punct de vedere al practicii yoga, această afecțiune este atribuită unui dezechilibru al acelor organe interne care sunt asociate cu funcționarea ochilor.

Ar trebui să fie de acum evident că yoga nu aderă întotdeauna la teoriile clasice privind afecțiunile oftalmologice și bolile degenerative ale ochilor. Cu toate acestea, yoga nu dezavuează și nici nu ignoră medicina modernă, ci utilizează ceea ce este adecvat conceptelor ei. În mod deosebit, din punctul de vedere al practicii yoga, sunt remarcabile capacitățile medicinei moderne de a întreprinde investigații oculare și de a diagnostica științific bolile.

Yoga nu are, însă, drept obiectiv tratarea bolilor. În mod realist vorbind, ochii ar trebui îngrijiți înainte de apariția simptomelor de înrăutățire a sănătății. Dacă apar, totuși, simptome, precum slăbirea vederii, oboseala ochilor și migrene, este bine să vă gândiți la ele ca fiind avertismente din partea fluxului vital, ce vă previne că actualul mod de viață vă afectează ochii. Acum, în această primă etapă, simptomatic ușoară, dar potențial patogenă (fiindcă boala tinde să se agraveze progresiv), yoga sugerează să acționați cu fermitate și să începeți imediat corectarea stilului de viață.

AMELIORAREA AFECȚIUNILOR OCULARE

Incapacitatea de ameliorare a bolii este legată în mod direct de incapacitatea de a-i discerne cauzele. Cu alte cuvinte, ignoranța stă la baza caracterului incurabil al bolilor. Atât timp cât este cunoscută cauza unei afecțiuni oculare, poate fi cunoscut și modul ei de tratare. S-a afirmat că dezechilibrul vizual este cauzat în esență de tensiunile mintale și fizice și, prin urmare, acolo unde se instalează miopia, se presupune că există un sistem nervos tensionat. S-a mai afirmat că motivul fundamental al bolilor oculare degenerative, așa cum ar fi glaucomul și cataracta, îl constituie sângele impur, ce stagnează în țesuturi.

Pentru tratarea miopiei, este necesar ca să determinați sursa tensiunilor care vă afectează. În cazul glaucomului sau cataractei, trebuie descoperită sursa sângelui impurificat. După aceea, sunteți sfătuiți să vă urmați calea proprie. Tot așa cum un anume aliment sau plantă vă poate afecta în mod diferit față de alte persoane, o metodă de ameliorare a vederii vă va ajuta mai mult sau mai puțin decât pe alții. Calea proprie trebuie să fie acel mod de viață ce vă este natural și diferă de cel impropriu care a determinat tensiunea mintală și fizică sau stagnarea sângelui.

Ca exemplu de program autoimpus pentru ameliorarea vederii, iată cazul unui student la universitate care a venit să studieze în Oki Yoga Dojo. Capacitatea sa vizuală era foarte slabă. Masahiro Oki i-a prescris exerciții corective

individualizate pentru miopie, pe care acesta le-a urmat cu religiozitate în fiecare zi. A participat cu regularitate la instruirea specifică dojo-ului *, a mâncat doar hrana asigurată acolo și într-o săptămână vederea i s-a îmbunătățit considerabil.

Cazul său vă poate face să vă întrebați dacă nu cumva, practicând exercițiile corective, și disciplinându-vă în sensul instruirii tipice dojo-ului, vă puteți ameliora vederea în aceeași măsură în care a făcut-o el într-o săptămână. Răspunsul este negativ. Dezechilibrele lui nu sunt aceleași cu ale voastre.

Problema studentului era tensiunea cauzată de poziția și respirația incorectă. Exercițiile corective individualizate se adresau corpului său, pozițiilor sale și dificultăților respiratorii. De asemenea, înainte de veni în dojo, el își îmbunătățise deja dieta, mai întâi prin post și apoi prin consum exclusiv de alimente naturale în proporții echilibrate. În plus, începuse practicarea relaxării mintale pentru a-și elibera mintea de rutinele cu care se obișnuise. Datorită acestor pregătiri anterioare, corpul său a fost în stare să accepte și să utilizeze în mod complet exercițiile care i-au fost prescrise potrivit stării sale specifice.

Din cazul lui se poate, însă, învăța care este valoarea aplicării în viața de toate zilele a teoriei exercițiilor corective, respectiv descoperirea și modificarea în mod conștient a propriilor dezechilibre. Scopul exercițiilor corective constă în crearea unui echilibru stabil prin eliberarea intenționată a tensiunii, atunci când este simțită, și prin reglarea respirației incorecte. Exercițiile corective (care vor reprezenta subiectul capitolului 5) au fost formulate de Masahiro Oki pentru a permite ca stilul personal de viață să reflecte proprietățile legii naturale. În felul acesta, ele sunt o componentă vitală a procesului de vindecare.

* Instruirea în Oki Yoga Dojo din Mishima, Japonia, include cursuri zilnice cu exerciții de respirație, purificare și fortificare, alergări, poziții yoga, incantări în grup și meditații, îmbăieri calde/reci, precum și prelegeri și seminarii cu întrebări și răspunsuri. Alte activități frecvente sunt turismul, cursurile de arte marțiale (în special aikido), masajul shiatsu, artele japoneze și prepararea alimentelor. Puținul timp liber este dedicat studiului, reflecțiilor, jurnalelor personale, practicării exercițiilor corective individualizate sau tratamentelor de acupunctură și moxibustie (variantă a acupuncturii). Toți participanții primesc aceleași mâncăruri, în cantități identice, cu excepția celor aflați înainte sau după post, cărora li se prepară regimuri speciale; postul se face sub supraveghere. La cerere, exercițiile corective sunt adaptate stării individului, efectuându-se, de asemenea, sub supraveghere. Frecvent se întreprind excursii de câte o zi la un dojo cu izvor termal, precum și reuniuni lunare.

4. HOLISMUL* ȘI VEDEREA

Miopia se întemeiază pe un stil de viață nenatural, incluzând utilizarea anormală a ochilor. Majoritatea oamenilor nu știu cum să-și folosească ochii în mod corect, cu atât mai puțin corpul și mintea. Majoritatea oamenilor nu cunosc stilul de viață care le este corespunzător și nici nu-l află vreodată. Cei mai mulți miopi își sfârșesc zilele fără să fi fost conștienți vreodată de cauzele afecțiunii lor.

Pentru corectarea miopiei este important să vă îmbunătățiți funcționarea întregului organism și a minții, nu numai a ochilor. Aceasta deoarece funcționarea ochilor este strâns legată de funcționarea altor organe, în special a ficatului și rinichilor. De asemenea, modul de întrebuințare a brațelor, picioarelor și gâtului este legat de cum se folosesc ochii. Pentru aprecierea vederii pot fi urmărite, de exemplu, starea de sănătate a coloanei vertebrale, dar și regimul alimentar ținut. Ați văzut deja în ce fel este afectată vederea de stările mintale și emoționale negative. Pe scurt, orice exces de tensiune mintală sau fizică poate tulbura vederea.

Nu există un element unic care să poată fi identificat imediat ca inițiator al miopiei. Mulți factori, fizici, mintali și spirituali, afectează echilibrul întregului organism, și implicit ochii. Trebuie să descoperiți cauza sau cauzele primare ale tensiunii mintale și fizice care au dus la miopie și apoi să experimentați modalitățile de eliberare a tensiunii respective. Pentru a ajunge la sursa miopiei, este bine ca să studiați acei factori despre care yoga afirmă că afectează vederea.

VEDEREA ȘI ORGANELE INTERNE

Majoritatea persoanelor care suferă de miopie, care – nu uitați! – este o boală cronică, manifestă, de asemenea, probabil fără să știe, boli sau dezechilibre ale unor organe interne. De pildă, în Oki Yoga Dojo, atunci când un individ ce suferă de hernie sau de maladia lui Bright (inflamarea rinichilor) își vindecă afecțiunea internă, vederea lui se ameliorează. Motivul pentru care vederea se îmbunătățește, se datorează executării practicilor yoga, care normalizează circulația sângelui și vindecă organele interne, dintre care unele sunt direct legate de starea de sănătate a ochilor.

* holism = concepție metafizică idealistă de la începutul sec. al XX-lea, care interpretează mistic teza ireductibilității întregului la suma părților sale, socotind drept „factor integrator" al lumii un principiu imaterial și incognoscibil. (n. red.)

Pentru a fortifica ochii, trebuie să fortificați organele interne. Același principiu se aplică și în cazul inimii. Deși inima pulsează, distribuind volume mari de sânge, ea se alimentează cu substanțe nutritive provenind de la alte organe, iar vigoarea ei depinde de sănătatea ficatului și plămânilor. În privința nutriției, oxigenării și purificării, ochii sunt, de asemenea, aproape complet dependenți de alte organe interne.

Este, totuși, posibil să nu vă cunoașteți starea reală a organelor interne și să nu vă puteți bizui întotdeauna pe un medic care să v-o descrie în mod corect. Puteți, însă, diagnostica și singuri anumite dezechilibre.

Cunoscând că sistemul nervos vegetativ (care conlucrează strâns cu sistemul nervos central) se întinde de la vertebre la organele interne, devine limpede că funcționarea organelor interne e determinată de întregul sistem nervos. Și, desigur, nervul optic ajunge la ochi venind de la sistemul nervos central.

Sistemul nervos vegetativ inervează toate țesuturile musculare netede, inima și glandele și controlează funcțiile primare ale organismului. Acea parte a sistemului nervos care răspunde la stresul cauzat de sentimente și emoții, poartă denumirea de sistem nervos simpatic, iar cealaltă parte, în general complementară, care se contrapune, este sistemul nervos parasimpatic.

Atât fibrele simpatice, cât și cele parasimpatice ajung la majoritatea organelor. Modul de reacție al organului depinde de acea parte din sistemul nervos vegetativ care e dominantă în momentul respectiv. De pildă, atunci când predomină impulsurile simpatice, inima bate mai repede, pupilele se dilată, presiunea arterială crește, iar contracțiile traiectului gastrointestinal se reduc. Medicamentul denumit atropină (administrat uneori miopilor) paralizează, într-o anumită măsură, sistemul nervos parasimpatic, lăsând la conducere sistemul nervos simpatic. Așadar, după aplicarea atropinei, inima bate mai repede, pupilele se dilată (permițând temporar vederea la distanță), presiunea arterială crește ș.a.m.d. Când este dominant sistemul nervos parasimpatic, se produc fenomenele inverse: bătăile inimii își reduc frecvența, pupila se contractă etc.

Majoritatea actelor reflexe prin care funcționează organismul sunt controlate de sistemul nervos vegetativ, adică la nivelul măduvei spinării. Ganglionii, centrii nervoși ai sistemului nervos vegetativ, sunt înșiruiți de-a lungul coloanei vertebrale, fiind exteriori structurii ei osoase. Prin urmare, dacă șira spinării e strâmbă, dacă vertebrele sunt dezaxate (prea sus, prea jos, la dreapta, stânga, înăuntru sau în afară), atunci organul sau zona din organism conectată prin sistemul nervos vegetativ la vertebra cu pricina, se află sub presiune și este oarecum dezechilibrat. Dezechilibrul se poate manifesta în coloană, datorită poziției sau unei accidentări, sau în organ, cauzat, de pildă, de dietă. În ambele cazuri, dezechilibrul va deveni destul de repede reciproc, manifestându-se

prin sensibilitatea coloanei și prin tulburările organului sau zonei din organism corespunzătoare. Iar atunci când un organ este dezechilibrat, organele cele mai intim asociate lui, ba chiar întregul corp, sunt afectate prin sistemul nervos.

În scopul autodiagnosticării, enumerăm legăturile dintre fiecare vertebră și organele, zonele și/sau funcțiile asociate ei. Pentru a localiza vertebrele respective, consultați fig. 14.

Prin aplicarea cu ajutorul degetelor a unei presiuni pe o anumită vertebră, ca în masajul shiatsu, se poate determina starea organelor, zonelor și funcțiilor asociate ei. O senzație de disconfort indică existența unor probleme. Astfel, dacă se simte durere, rigiditate sau tensiune la stimularea zonei din jurul celei de-a patra vertebre toracice, atunci ficatul și, probabil, plămânii sunt dezechilibrați. Exercițiile corective ce reglează respirația și poziția, alături de modificarea regimului alimentar, sunt modalități naturale de îndreptare a coloanei vertebrale și de vindecare a zonelor dezechilibrate ale organismului.

OCHII ȘI RINICHII

Rinichii sunt implicați în filtrarea sângelui pentru îndepărtarea reziduurilor. Atunci când ei încetează să mai funcționeze corespunzător, tensiunea arterială crește, ceea ce implică îngroșarea arterelor și apariția unei afecțiuni cardiovasculare. Simultan, crește presiunea intraoculară, conducând potențial la glaucom.

În particular, miopia poate fi asociată cu niște rinichi slăbiți, de aceea yoga recomandă ca miopii să-și purifice sângele prin post, regim alimentar adecvat, antrenament și respirație profundă. Atunci când sângele nu e încărcat cu toxine, rinichii nu sunt suprasolicitați și, astfel, se mărește volumul de oxigen și elemente nutritive transportate spre ochi.

Fiindcă rinichii ajută și la reglarea secrețiilor hormonale, controlând astfel energia vitală a organismului, ei sunt extrem de sensibili la stres. Ei au rolul de a controla nivelul stresului, totuși, dacă o persoană este expusă unui stres prelungit, rinichii vor fi, fără îndoială, afectați, ceea ce denotă o altă legătură între tensiunea mintală și miopie. Conform gândirii orientale intuitive, rinichii stochează vitalitatea moștenită de la strămoși; ca atare, dacă un copil are vedere slabă, se ajunge, în general, la cocluzia că mama lui a fost bolnavă pe durata sarcinii.

Relația dintre rinichi și ochi, prin intermediul sângelui și hormonilor, este subliniată de către tradiția orientală în studiul fizionomiei. Sistemul nervos are și el un rol în legătura dintre rinichi și ochi, deoarece rinichii influențează capacitatea de dilatare și contractare a pupilei. Astfel, în fizionomie, dezechilibrul rinichilor este diagnosticat prin indicii faciale, cum ar fi cearcănele întunecate sau pungile purpurii de sub ochi.

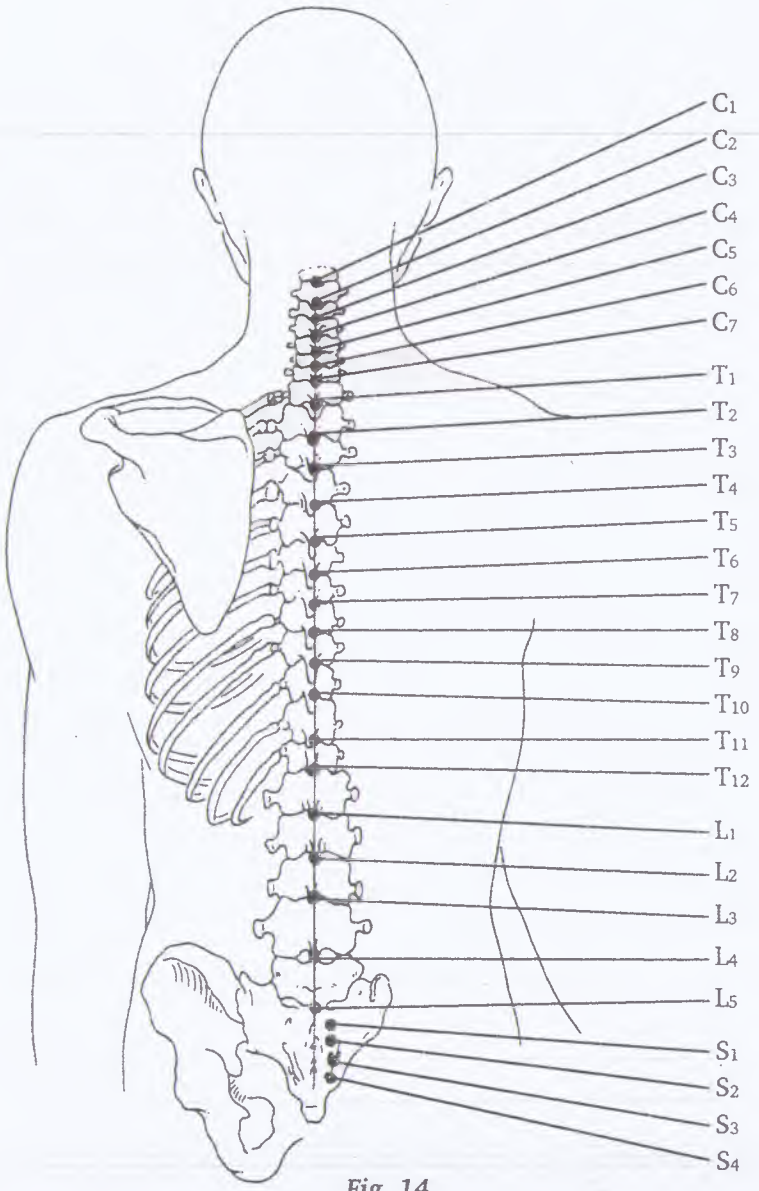


Fig. 14

Vertebrele cervicale (ale gâtului)
- C_1 – ochii și urechile
- C_2 și C_3 – circulația sângelui spre creier
- C_4 și C_5 – ochii, urechile, nasul și mușchiul diafragm
- C_5 și C_6 – glanda tiroidă, gâtul și inima
- C_6 – gâtul și brațele
- C_7 – inima și nervul vag (funcții parasimpatice)

Vertebrele toracice (ale spatelui)
- T_1 – traheea, inima și brațele
- T_2 – traheea
- T_3 – plămânii și inima
- T_4 – ficatul și plămânii
- T_5 – plămânii, ochii și pilorul (orificiul prin care stomacul comunică cu duodenul)
- T_6 – diafragma, pleura (membrana care învelește plămânii) și stomacul
- T_7 – mușchiul diafragm, rinichii și contracția suprarenalelor
- T_8 – mușchiul diafragm, pancreasul și ficatul
- T_9 – splina, pancreasul și vezica urinară
- T_{10} – rinichii și intestinul subțire
- T_{11} – stomacul, intestinele și uterul
- T_{12} – intestinul gros și uterul

Vertebrele lombare
- L_1 – vezica urinară, contracțiile stomacului, intestinelor și ficatului
- L_2 – contracția stomacului și intestinelor, apendicele
- L_3 – organele sexuale și picioarele
- L_4 – defecarea, intestinul gros, picioarele, uterul și vezica urinară
- L_5 – vezica urinară și picioarele

Vertebrele sacrale (ale părții de jos a șoldurilor)
- S_1 – vezica urinară, organele sexuale și picioarele
- S_2 – organele sexuale
- S_3 – anusul și vezica urinară
- S_4 – vezica urinară, anusul și picioarele

OCHII ȘI FICATUL

Ficatul funcționează în strânsă legătură cu rinichii, pentru dezintoxicarea sângelui și menținerea unui nivel ridicat de vitalitate, care să permită o activitate normală. Toate substanțele nocive din sânge, în drumul acestuia de la inimă spre intestine și stomac, ar trebui extrase de către ficat. Dacă însă ficatul este suprasolicitat, mai cu seamă datorită unui regim alimentar toxic sau excesiv de abundent, el va fi slăbit și nu va putea purifica sângele. Circulația sangvină va fi afectată și întrucât circulația din ficat o reproduce pe cea din ochi, pot apărea afecțiuni de vedere sau chiar boli degenerative.

Ficatul funcționează, de asemenea, ca depozit pentru enzime, vitamine, minerale și hormoni. Dacă el se dezechilibrează, stocurile de vitamine A și D, ambele esențiale unei vederi bune, vor fi diminuate.

În fizionomia orientală, problemele ficatului sunt detectate prin faptul că albul ochilor devine încețoșat, gălbui sau roșiatic. Persoanele consumatoare de alcool în exces au ochii colorați în galben, la fel ca și aceia care sunt în mod frecvent îngrijorați sau iritați. În diagnosticul oriental, individul „tip-ficat" este caracterizat drept încăpățânat, muncind din greu, exagerând în abuzuri și fiind într-o stare de febrilitate permanentă, care duce repede la oboseală. Dezechilibrul ficatului se manifestă fiziologic sub forma întepenirii articulațiilor și rigidizării mușchilor. Datorită combinației dintre tensiunea fizică și cea mintală a unei astfel de persoane, ochii ei sunt, de asemenea, predispuși la rigiditate.

Există mai multe feluri de îngrijire a ficatului, toate asociate modului de trai, după cum urmează:

1. Trebuie evitate alimentele care necesită mai mult efort din partea ficatului, îngreunând circulația și purificarea sângelui; este vorba despre grăsimi animale, uleiuri, alimente sărate ori bogate în sodiu și alcool. Conservanții artificiali și medicamentele provoacă și ele dificultăți ficatului.

2. Excesul de mâncare, ca și constipația dăunează ficatului. Se recomandă hrănirea moderată și practicarea ocazională a posturilor. Pentru a asigura eliminarea reziduurilor, consumați cereale integrale, mai cu seamă orez brun, tăiței din hrișcă, legume verzi și rădăcinoase proaspete, ca și legume marine.

3. Instabilitatea emoțională declanșează o proastă circulație sangvină, afectând ficatul.

4. Pentru restabilirea echilibrului emoțional, se recomandă practicarea respirației adânci, a metodelor de relaxare fizică și mintală, inclusiv meditația, și oferirea de stimuli care determină bucurie și plăcere.

OCHII ȘI STOMACUL

Stomacul este influențat în mod direct de emoții. Coloritul învelișului său se modifică, la fel ca și culoarea feței, în conformitate cu starea emoțională. Similar, se poate considera că ochii și stomacul funcționează în interdependență. Atunci când un individ este flămând, ochii săi devin sclipitori sau lucioși; când e sătul, ochii sunt împăienjeniți sau opaci. Un apetit dezechilibrat sau o alimentație haotică se reflectă prin faptul că o persoană cu asemenea obiceiuri este predispusă la miopie.

Dacă ficatul sau rinichii, și în mod deosebit stomacul, slăbesc, poziția corpului începe să se gârbovească. Omoplații nu mai sunt într-o poziție de echilibru și vederea suferă pentru că nervii ce controlează mușchii ciliari sunt localizați în jurul primei vertebre toracice. Ori de câte ori omoplații sunt dezaxați, umerii și gâtul se încordează, bocând sistemul nervos și reducând circulația sângelui spre ochi.

OCHII, INTESTINELE ȘI ORGANELE DE REPRODUCERE

Constipația și afecțiunile organelor de reproducere afectează calitatea sângelui din partea inferioară a abdomenului. Atunci când abdomenul în partea sa inferioară, denumită și *hara*, se dezenergizează, partea superioară a trunchiului (adeseori locul nepotrivit de acumulare a energiei sau a unor contracții) se congestionează, afectând vederea. Poate ați remarcat că după defecație simțiți ochii mai limpezi, ca și întregul cap.

Dacă partea inferioară a abdomenului se încordează sau este afectată de frustrări sexuale, ochii se contractă, iar căile nazale superioare se congestionează. Problemele oculare ale adolescenților pot fi frecvent determinate de tensiuni sexuale sau de constipație. La copii, motivele unor dezechilibre oculare sunt, de obicei, de natură digestivă, datorându-se adesea regimului de alimentație incorect al mamei în timpul sarcinii.

OCHII ȘI CREIERUL

Dacă mintea este surescitată sau dacă cineva are o structură mintală iritabilă, ochii reflectă stresul creierului, devenind injectați și obosind repede. Întrucât echilibrul și calmul minții sunt esențiale pentru vedere, iată recomandările pentru creșterea fluxului de oxigen și sânge spre creier:

1. Practicați poziția yoga „lumânare" (fig. 20) și, uneori, purtați o bandă în jurul frunții.

2. Dacă trebuie să studiați sau să faceți muncă de birou o perioadă prelungită de timp, activități în urma cărora partea inferioară a abdomenului devine inertă, iar partea superioară a trunchiului încordată, atunci practicați frecvent respirația profundă pentru eliberarea abdomenului și dilatarea plămânilor. Chiar atunci când stați așezat, nu trebuie să uitați că abdomenul inferior este centrul de greutate al corpului; încercați să mențineți energia acolo, fără s-o lăsați să lâncezească sau să migreze spre umeri și gât. Faceți pauze în timpul lucrului și plimbați-vă pentru a evita injectarea și obosirea ochilor.

3. Dacă obosiți datorită faptului că ați stat prea mult în picioare sau dacă unele părți ale corpului au fost suprasolicitate datorită poziției de lucru și dacă, în plus, vă simțiți ametit, permiteți corpului să se miște în mod liber. Lăsați-l pe el să vă transmită cum anume dorește să o facă pentru a elibera tensiunile acumulate. În același timp, căscați, întindeți-vă și inspirați adânc, inhalând suficient oxigen pentru a relaxa mușchii și pentru a limpezi creierul.

4. Ori de câte ori este posibil, utilizați în mod conștient și eficient mâinile. Funcționarea acestora este asociată cu funcționarea creierului, iar ochii sunt implicați în coordonarea ambelor organe.

POZIȚIILE YOGA ȘI STIMULAREA VEDERII

Identificând relația dintre ochi și organele interne, puteți înțelege că vederea nu reprezintă o problemă independentă, ci una ce depinde de starea minții și a corpului privite ca un tot unitar. Ca să vă ameliorați funcționarea ochilor, este important să vă educați urmând o cale de integrare a corpului și rațiunii. La început, puteți reflecta asupra poziției, respirației, regimului alimentar și

stilului de viață proprii pentru a discerne ce anume este nepotrivit și inutil. După aceea, vă puteți strădui ca să vă mențineți vesel și senin, să meditați și să faceți exerciții.

Puteți începe un program de exerciții prin practicarea de *asane* (poziții) yoga, pentru vindecarea organelor interne. Atunci când aceste poziții sunt combinate cu mișcări specifice ale ochilor, enumerate în continuare, vederea va avea un beneficiu dublu. Este important totuși de reținut că, dacă există alte disfuncții ale organelor interne, ele vor fi abordate înaintea problemelor de vedere, fiindcă ochii sunt organe de importanță secundară în ce privește supraviețuirea.

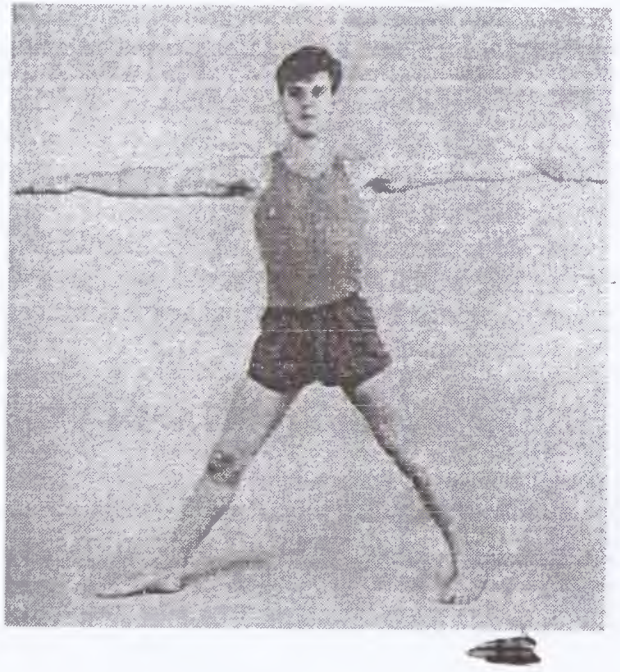
ASANE

Următoarele poziții yoga pot fi practicate în orice moment al zilei, dar numai la una-două ore după masă. În prealabil, executați câteva mișcări de încălzire.

1. Poziția triunghi

Stați în poziție verticală, cu picioarele depărtate la o distanță de două ori mai mare decât lățimea umerilor și tălpile întoarse către dreapta. Priviți drept înainte.

Fig. 15 a



Inspirați, ridicați brațele la nivelul umerilor și scoateți pieptul în afară, strângând omoplații înapoi (fig. 15 a). Expirați, mențineți întinși genunchii și ridicați brațul stâng, simultan aplecând trunchiul către dreapta și lunecând cu palma dreaptă în jos până se atinge laba piciorului drept. Ridicați privirea spre mâna stângă (fig. 15 b). Mențineți poziția timp de câteva respirații complete.

Inspirați și reveniți în poziția inițială. Întoarceți vârfurile picioarelor spre stânga și executați aceeași mișcare în partea respectivă.

Repetați ciclul de câteva ori, dublând numărul execuțiilor în partea unde vi se pare mai dificil.

Efecte. Îmbunătățește flexibilitatea pieptului și a mușchilor abdominali și laterali. Îndreaptă coloana vertebrală, îmbunătățește ținuta corpului și peristaltismul intestinelor.

Fig. 15 b

2. Poziția triunghi răsucit

Stați în poziție verticală, cu picioarele depărtate la o distanță de două ori mai mare decât lățimea umerilor și tălpile întoarse către dreapta. Priviți drept înainte.

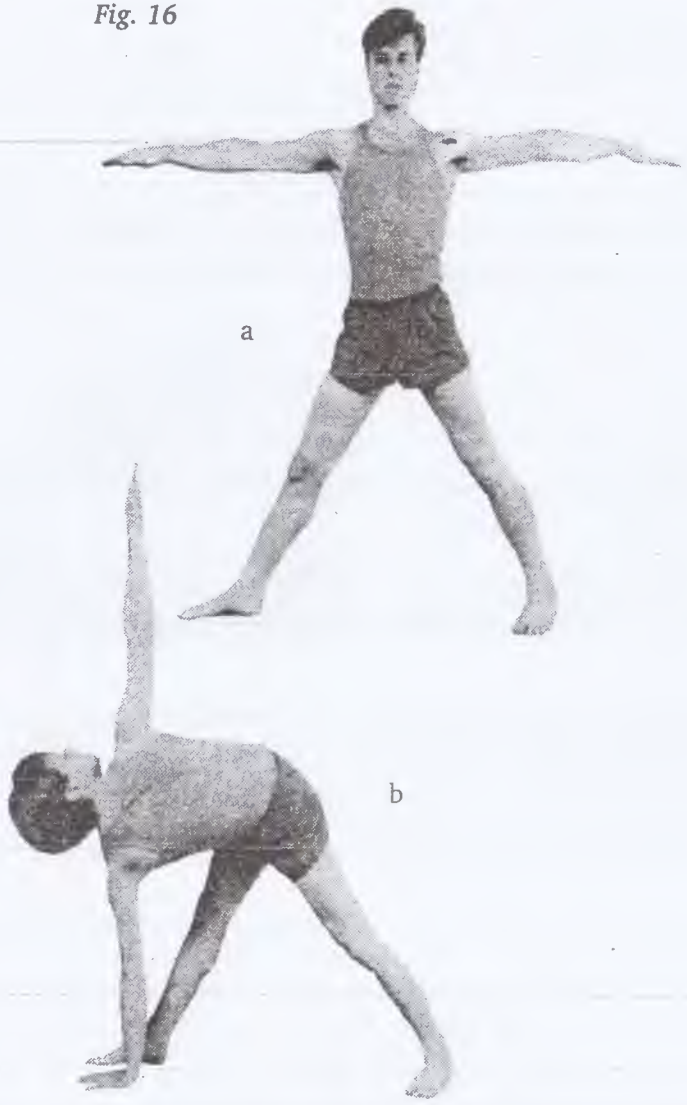
Inspirați, ridicați brațele la nivelul umerilor și scoateți pieptul în afară (fig. 16 a). Expirați, răsuciți partea superioară a trunchiului spre dreapta și atingeți mâna stângă de podea, în fața piciorului drept. Ridicați privirea spre mâna dreaptă (fig. 16 b). Mențineți poziția timp de câteva respirații complete.

Inspirați și reveniți în poziția inițială. Întoarceți vârfurile picioarelor spre stânga și executați aceeași mișcare în partea respectivă.

Repetați ciclul de câteva ori, dublând numărul execuțiilor în partea unde vi se pare mai dificil.

Efecte. Întinde și echilibrează picioarele, stimulează zona lombară și lărgește pieptul.

Fig. 16



3. Poziția unghi lateral

Stați în poziție verticală, cu picioarele depărtate la o distanță de două ori mai mare decât lățimea umerilor și laba piciorului drept răsucită spre exterior. Priviți drept înainte.

Fig. 17

a

b

Inspirați, îndoiți genunchiul drept la un unghi de 90° și puneți mâna dreaptă înapoia piciorului drept. Ținând piciorul stâng întins, puneți mâna stângă pe coapsa stângă (fig. 17 a). Expirând, întindeți brațul stâng pe lângă cap, formând o linie continuă cu piciorul stâng întins (fig. 17 b). Mențineți poziția timp de câteva respirații complete.

Inspirați și reveniți în poziția inițială. Întorcând laba piciorului stâng spre exterior, executați mișcarea în partea opusă.

Repetați ciclul de câteva ori, dublând numărul execuțiilor în partea unde vi se pare mai dificil.

Efecte. Stimulează circulația sângelui spre glezne și genunchi. Fortifică organele digestive și lărgește pieptul.

4. Poziția cobră

Stați cu fața în jos, picioarele lipite, degetele picioarelor întinse și fruntea pe podea. Îndoiți coatele și puneți palmele pe podea în dreptul pieptului. Strângeți omoplații înapoi (fig. 18 a).

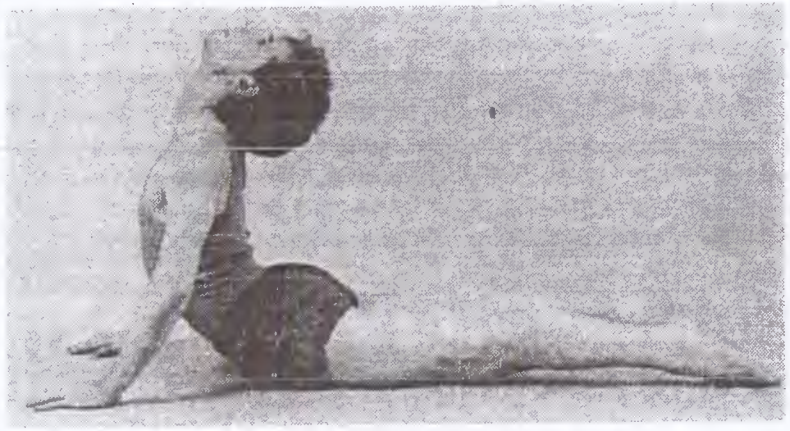
Inspirând, ridicați lent capul și partea superioară a pieptului, folosind coloana vertebrală și faza de inhalație, nu forța brațelor (fig. 18 b). Continuând să

Fig. 18

a

b

Fig. 18 c



inspirați, ridicați și mai mult trunchiul fără să împingeți în brațe. Inspirând până la capăt, apăsați cu palmele și pelvisul în podea și, utilizând acum puterea brațelor, ridicați complet trunchiul, arcuindu-vă spre înapoi. Mențineți poziția, cu bărbia ridicată și pieptul complet bombat, timp de câteva respirații complete (fig. 18 c).

Inspirați. Expirând, răsuciți lent capul la dreapta, cu ochii urmând mișcarea capului. Inspirați. Expirând, executați mișcarea în partea opusă. Inspirați și reveniți în poziția inițială.

Expirând, coborâți lent pe podea în poziția inițială și relaxați-vă.

Efecte. Întărește coloana vertebrală și ajută la menținerea unei ținute drepte. Alină durerile de spate și, în special, durerile asociate intestinelor. Stimulează zona pelviană, inclusiv organele de reproducere.

5. Poziția lăcustă

Stați cu fața în jos, picioarele lipite, degetele picioarelor întinse și fruntea pe podea. Strângeți pumnii și așezați-i dedesubtul osului pubian. Menținând fruntea pe podea, întindeți ceafa (fig. 19 a).

Inspirați adânc și țineți aerul câteva secunde, având partea inferioară a abdomenului dilatată. Expirând, apăsați cu pumnii în podea, în timp ce ridicați pelvisul și picioarele (fig. 19 b). Mențineți poziția cât puteți mai mult, în timp ce respirați.

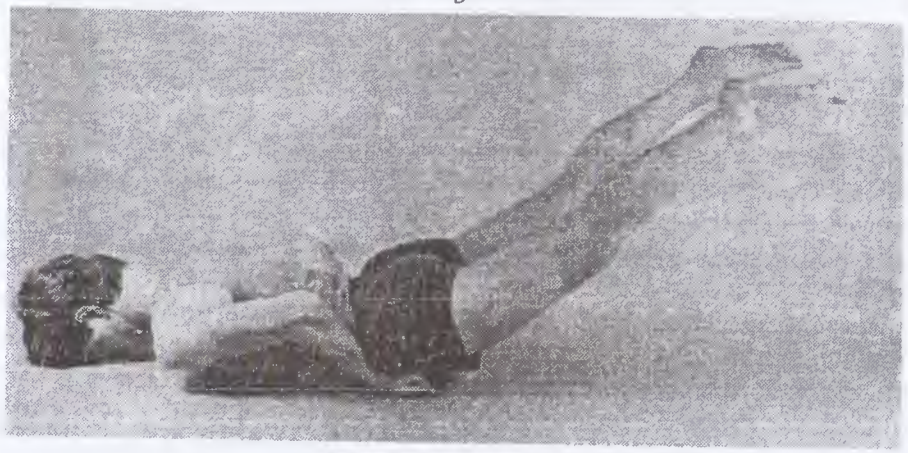
Expirând, coborâți lent pe podea în poziția inițială și relaxați-vă.

Efecte. Întărește regiunea lombară, pelvisul și abdomenul. Întinde mușchii cefei, umerilor și brațelor. Sporește circulația în zona toracică, de pe urma căreia beneficiază inima, plămânii și ficatul.

Fig. 19

a

b



6. Poziția lumânare

Stați cu fața în jos, picioarele lipite, tendoanele lui Ahile întinse și brațele pe lângă corp, cu palmele în jos. Trageți bărbia spre piept. Pe durata mișcării ascendente, urmăriți cu ochii mișcarea picioarelor (fig. 20 a).

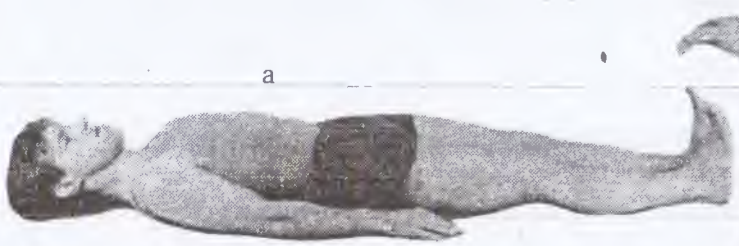
Inspirați. Expirând, ridicați picioarele la un unghi de 90° față de corp (fig. 20 b). Inspirați. Expirând, ridicați în continuare picioarele, sprijinind regiunea lombară cu mâinile și stați pe umeri. Inspirați și îndoiți genunchii (fig. 20 c). Expirând, întindeți complet picioarele și apăsați bărbia în piept (fig. 20 d).

Inspirați. Expirând, întindeți tendoanele lui Ahile și, simultan, deplasați ochii în sus și în jos, apoi dintr-o parte în cealaltă. Inspirați. Expirând, întindeți degetele picioarelor și relaxați ochii. Mențineți poziția unu-două minute, continuând să respirați (fig. 20 e).

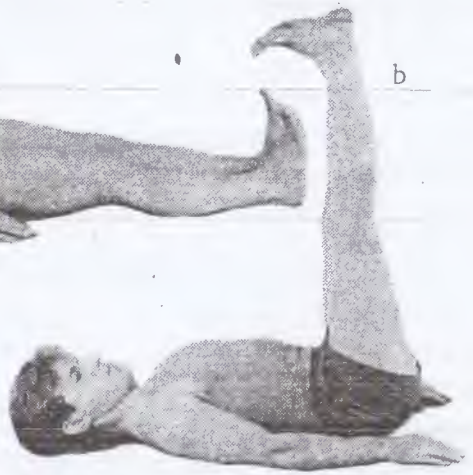
Expirând, coborâți lent pe podea în poziția inițială, executând în sens invers mișcările anterioare, și relaxați-vă.

Fig. 20

a



b



c

d

e

Efecte. Stimulează puternic glandele tiroidă și paratiroidă, ajutând astfel la echilibrarea organelor digestive, excretorii și respiratorii. Intensifică circulația sângelui spre ficat și rinichi și mărește vitalitatea.

7. Poziția peșteră

Stați cu fața în sus, picioarele lipite și tendoanele lui Ahile întinse. Îndoiți coatele (fig. 21 a).

Inspirați. Expirând, bombați pieptul, arcuiți spinarea în sus și sprijiniți-vă în creștetul capului. Rezemându-vă greutatea pe cap și coate, mențineți poziția timp de câteva respirații complete (fig. 21 b).

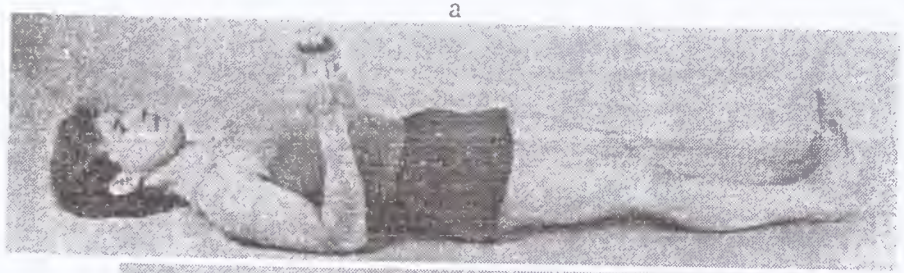
Inspirați. Expirând, împingeți pieptul și mai mult în sus, răsuciți genunchii spre interior, astfel încât să se atingă între ei și întindeți tendoanele lui Ahile. Miscati ochii în sus si în jos de câteva ori, respirând firesc.

Expirând, coborâți lent pe podea în poziția inițială și relaxați-vă.

Efecte. Lărgește pieptul și stimulează plămânii. Masează gâtul și umerii, întărește mijlocul și coloana vertebrală. Intensifică circulația sângelui spre regiunile cervicală și lombară.

Fig. 21

a

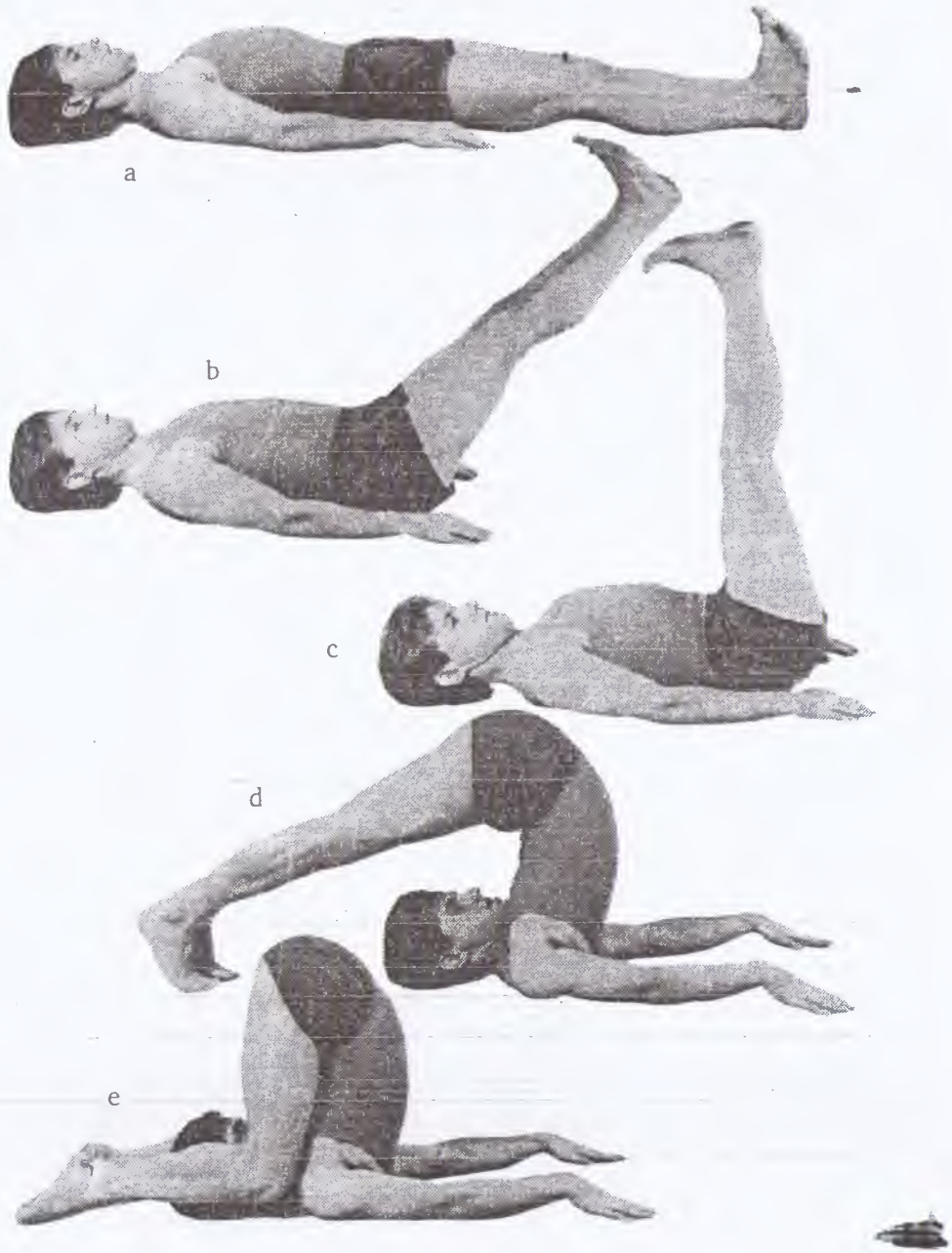


b

8. Poziția plug

Stați cu fața în sus, picioarele lipite, tendoanele lui Ahile întinse și brațele pe lângă corp, cu palmele în jos. Trageți bărbia spre piept. Pe durata exercițiului, urmăriți cu ochii miscarea picioarelor (fig. 22 a).

Fig. 22



Inspirați. Expirând, ridicați picioarele la un unghi de 45° (fig. 22 b). Inspirați. Expirând, ridicați picioarele la un unghi de 90°, perpendicular pe podea (fig. 22 c). Inspirați. Expirând, coborâți degetele picioarelor spre podea, menținând întinse tendoanele lui Ahile (fig. 22 d). Mențineți poziția timp de câteva respirații complete, îndoind genunchii la inspirație (fig. 22 e) și întinzându-i la expirație (fig. 22 d).

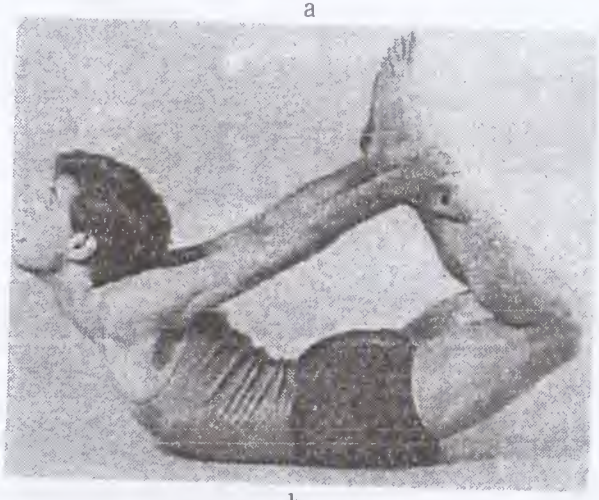
Expirând, coborâți lent pe podea în poziția inițială și relaxați-vă.

Efecte. Întinde coloana vertebrală și toți mușchii spatelui. Prin comprimarea abdomenului, intensifică circulația sângelui spre abdomen și picioare. Ajută la echilibrarea funcțiilor ficatului.

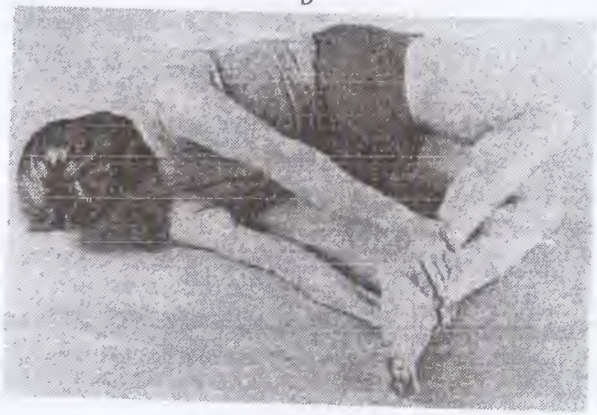
9. Poziția arc

Fig. 23

a



b



Stați cu fața în jos, cu fruntea pe podea.

Inspirând, ridicați ambele picioare și apucați gleznele. Expirând, ridicați partea superioară a trunchiului, în timp ce trageți labele spre cap. Menținând poziția, cu gâtul arcuit spre înapoi și omoplații strânși, priviți în sus (fig. 23 a).

Inspirând și expirând, legănați corpul într-o parte și cealaltă, coborându-l la inspirație (fig. 23 b, c) și revenind în sus la expirație (fig. 23 a), timp de câteva respirații complete. În timpul legănării, urmați cu ochii mișcarea părții superioare a trunchiului.

Expirând, coborâți lent pe podea în poziția inițială și relaxați-vă.

Efecte. Combină efectele pozițiilor cobră și lăcustă. Întinde mușchii abdominali, masează organele interne și stimulează toate vertebrele.

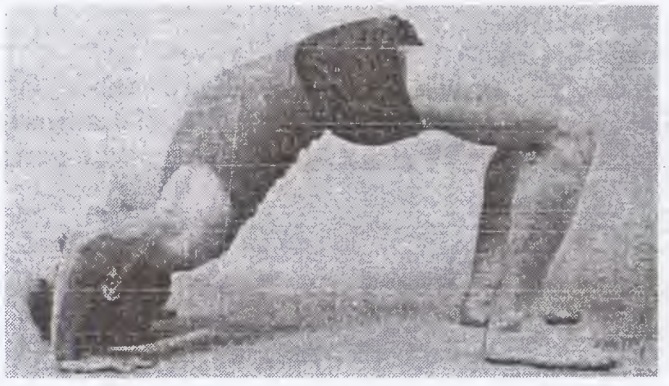
Fig. 23 c

10. Poziția roată

Stați cu fața în sus, cu genunchii îndoiți și tălpile depărtate la lățimea bazinului. Așezați mâinile cu palmele în jos, de ambele părți ale capului, cu degetele îndreptate către picioare (fig. 24 a).

Inspirați. Expirând, împingeți pelvisul, pieptul și umerii drept în sus, până ajungeți să vă sprijiniți în creștetul capului (fig. 24 b). Inspirați. Expirând, împingeți trunchiul la înălțimea maximă (fig. 24 c).

a



b

Fig. 24

Fig. 24 c

Inspirați. Expirând, rotiți lent capul într-o parte și cealaltă, urmând cu ochii mișcarea capului. Mențineți poziția, continuând exercițiul ochilor, cât mai mult posibil, în timp ce respirați firesc.

Expirând, coborâți lent pe podea în poziția inițială și relaxați-vă.

Efecte. Întinde mușchii picioarelor, șoldurilor, umerilor și brațelor. Stimulează toate vertebrele. Ameliorează pozițiile gârbovite și îmbunătățește funcționarea inimii și ficatului.

11. Poziția aplecat înainte

Stați așezat, cu mâinile și picioarele lipite și întinse înainte. Lăsați bărbia în jos și priviți degetele mari de la mâini (fig. 25 a).

Inspirați și lăsați-vă pe spate până la un unghi de 45°, continuând să priviți degetele mari (fig. 25 b). Expirând, aplecați-vă lent în față, îndoind corpul în regiunea lombară, menținând brațele întinse (fig. 25 c). Întindeți tendoanele lui Ahile și apucați degetele de la picioare, pentru a vă trage și mai mult în față, căutând să atingeți genunchii cu pieptul (fig. 25 d). Închideți ochii și mențineți poziția câteva respirații complete.

Inspirând, îndreptați-vă lent în poziția inițială și relaxați-vă.

Efecte. Întinde mușchii gâtului, mijlocului, picioarelor, genunchilor și labelor, precum și coloana vertebrală. Crește tonusul rinichilor, ficatului și pancreasului. Intensifică circulația sângelui spre intestine, vezica urinară și organele genitale.

12. Poziția pisică

Stați în patru labe, cu genunchii depărtați la lățimea pelvisului și mâinile în dreptul umerilor, cu degetele îndreptate înainte (fig. 26 a).

Inspirați. Expirând, împingeți regiunea lombară în sus, în timp ce lăsați bărbia în piept (fig. 26 b). Mențineți poziția. Expirați lent și reveniți în poziția inițială.

Fig. 25

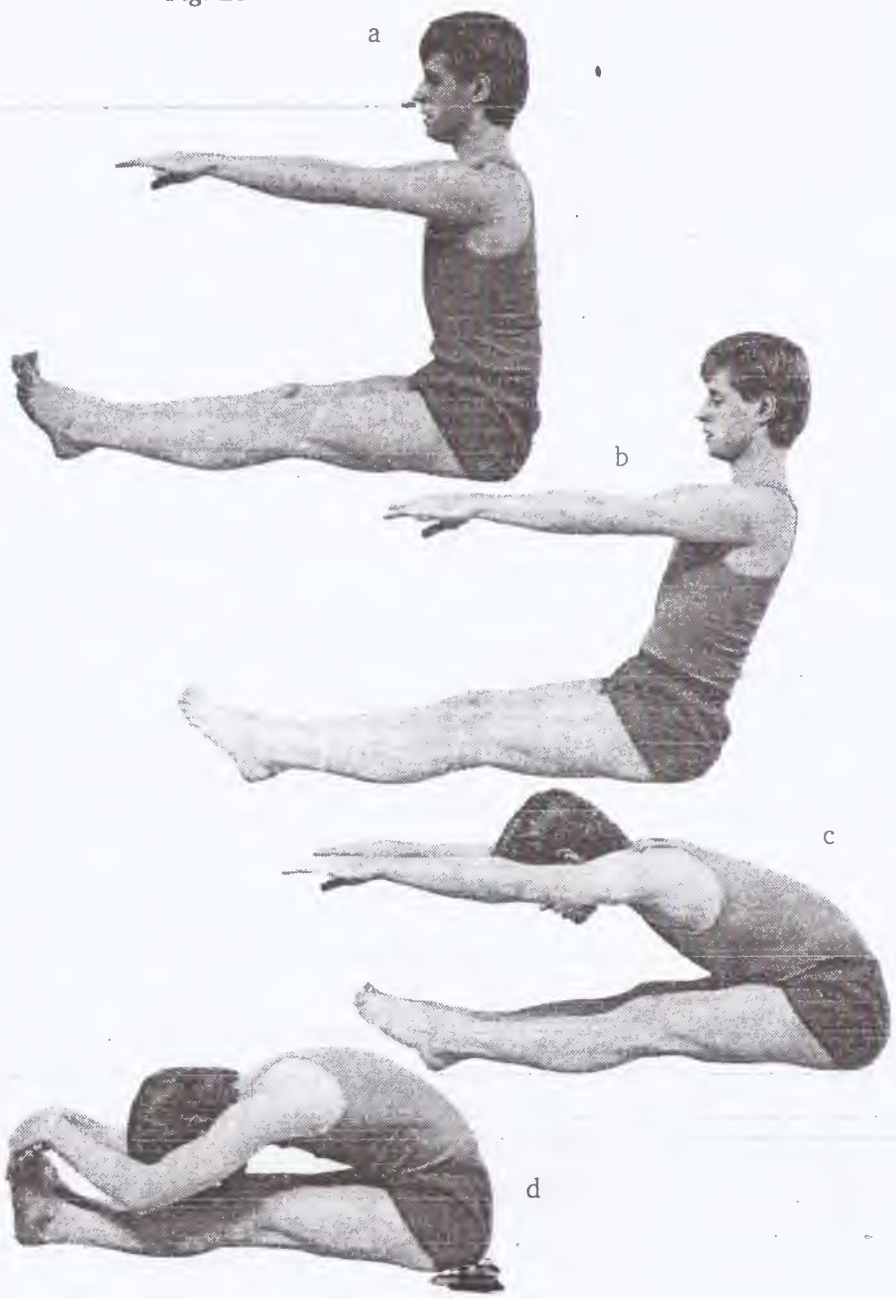


Fig. 26

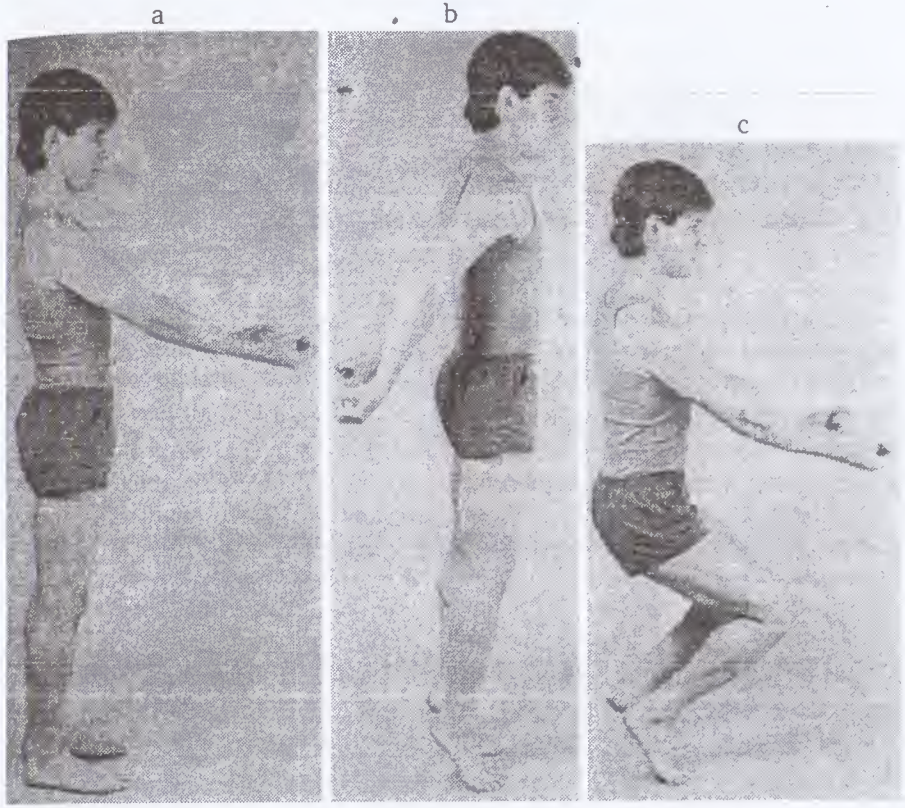
Repetați întregul exercițiu de câteva ori.

Efecte. Asigură flexibilitatea spinării și o poziție echilibrată a omoplaților. Îmbunătățește circulația sângelui spre abdomen.

13. Poziția de fortificare a zonei hara

Stați în poziție verticală, cu picioarele depărtate la lățimea bazinului și tălpile paralele. Lăsați bărbia în jos (fig. 27 a). Scoateți pieptul în afară, strângând omoplații înapoi și relaxați umerii. Strângeți pumnii fără să-i încleștați, punând

Fig. 27



degetul mare peste celelalte degete. Împingeți cu degetele mari de la picioare în podea și priviți în jos la un unghi de 45° (fig. 27 a). Pe durata exercițiului, mențineți ochii ațintiți asupra unui punct.

Inspirați adânc și duceți lent brațele îndărăt, cu pumnii îndreptați spre înapoi, și ridicați-vă pe vârfuri (fig. 27 b). Expirați cu un „hei" puternic, sonor și, în același timp, aduceți brațele în față, cu pumnii înainte, și coborâți călcâiele în vreme ce îndoiți genunchii (fig. 27 c). Cu brațele și coapsele paralele, mențineți poziția și țineți-vă respirația cel puțin zece secunde. Concentrați-vă toată forța în partea inferioară a abdomenului.

Repetați întregul exercițiu de câteva ori.

Efecte. Concentrează energia în *hara*, unde trebuie să se afle centrul de greutate.

RELAXAREA

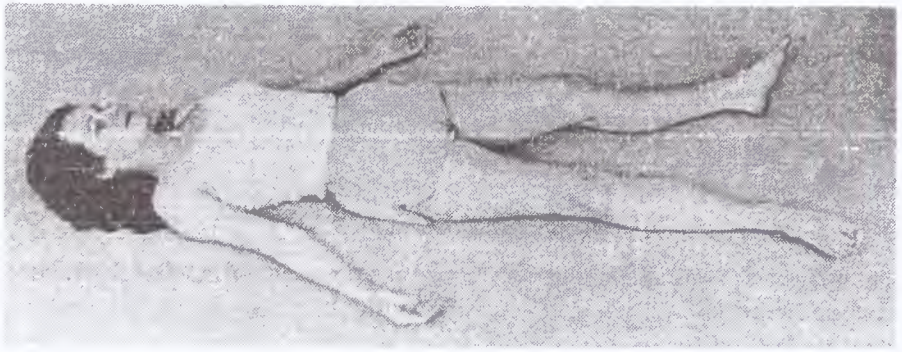
După realizarea pozițiilor yoga sau a exercițiilor corective, ca și după o activitate fizică sau de studiu, este absolut necesar să ne relaxăm mintea și corpul. Persoanele care au probleme de vedere vor rămâne, desigur, tensionate, mai cu seamă în zona cefei, umerilor și mâinilor. În aceste cazuri trebuie practicate în mod special exerciții de relaxare.

Următoarea serie de mișcări vă permite să simțiți efectele relaxării:

1. Stați întins pe spate și scuturați întregul corp dintr-o parte în cealaltă. Întindeți brațele, picioarele și trunchiul în orice mod și orice direcție vă spune organismul că dorește să le întindă.

2. Stați întins cu picioarele depărtate la lățimea umerilor și cu brațele cam la 30° de corp, cu palmele în sus. Ridicați ușor bărbia și lăsați maxilarul inferior moale, deschizând gura. Închideți ușor ochii și permiteți ca fiecare parte a feței să se relaxeze. Imaginați-vă că mintea și întregul corp se destinde, pe măsură ce respirația devine tot mai profundă și prelungă. Mențineți poziția aceasta, denumită în yoga „poziția mortului" (fig. 28), timp de câteva minute.

Fig. 28



3. Inspirând, ridicați șoldurile. Expirând, coborâți-le. Repetați de câteva ori ridicările și coborârile. Întoarceți capul lent dintr-o parte în cealaltă.

4. Inspirați și expirați lent și lin. La fiecare inspirație, imaginați-vă că mintea, corpul și ochii devin tot mai destinși. În gând, închipuiți-vă că sunteți complet relaxat. Mențineți această relaxare câteva minute.

5. Frecați palmele. Așezați-le cu blândețe pe ochi, lăsându-le să se odihnească acolo câteva minute.

ENERGIA *KI*

n organism cu funcțiuni integrate, în , într-o anumită măsură, funcționarea e conexiunilor întrețesute de sistemul i unui sistem energetic spiritual. Din egetelor de la mâini și picioare există s pentru râuri –, în lungul cărora curge *-uri*, descoperite în antichitate, sunt

nodul în care folosim mâinile, brațele și lor interne și a sistemelor, în general. mpun mișcări ale brațelor și picioarelor, corpului, altfel inaccesibile.

ar și fiecare deget este în legătură cu alte pot afecta ochii sau vederea. Mâinile, în ate cu organizarea creierului și ochilor; ochii se pot relaxa atunci când se lucrează nile se simt încordate atunci când mintea

mele interne există următoarea relație:

ul vag (nerv cranian care inervează partea ritatea organelor abdominale), intestinele, din organism.
nervul optic și organele digestive.
sistemul circulator și intestinele.
temul nervos, ficatul și rinichii.
iele de reproducere, organele urinare, plă-
ului nervos simpatic în combinație cu inima.

t fi stimulate prin următoarele exerciții ale degetelor:

- Expirând, trageți fiecare deget în afară și rotiți-l în ambele sensuri.
- Expirând, trageți fiecare deget înapoi; expirând, împingeți fiecare deget înainte.
- Expirând, trageți și împingeți toate degetele înainte și înapoi.
- Expirând, întindeți fiecare deget îndepărtându-l de cel din dreapta lui.
- Expirând, întindeți fiecare deget îndepărtându-l de cel din stânga lui.

PUNCTELE TSUBO

Pe cele paisprezece meridiane ale corpului se află punctele denumite *tsubo*, identificabile vizual și prin pipăit. În număr de 365, ele sunt, în esență, locurile în care tinde să stagneze fluxul energetic din organism atunci când își încetinește curgerea.

În acupunctură, tratamentul implică introducerea unui ac în unul sau mai multe puncte tsubo, în scopul echilibrării fluxului energetic din meridiane. Moxibustia, o altă formă de tratament bazată pe sistemul meridianelor, stimulează punctele tsubo prin intermediul căldurii, în vreme ce masajul shiatsu folosește presiunea degetelor. Toate cele trei forme de tratament au drept scop vitalizarea organelor slăbite, prin captarea de energie de la cele care o dețin în exces.

Prin automasaj, puteți înviora în mod direct ochii sau părțile specifice din organism asociate vederii și funcțiile lor. Încercați să localizați punctele tsubo indicate în fig. 29-34; probabil că le veți simți ceva mai sensibile. Masați-le pe toate, apăsând spre interior cu degetul mare și menținând apăsarea pe durata expirației. Puteți apăsa mai ușor sau cât de tare suportați, crescând treptat forța. Tehnicile similare de masaj cum ar fi frecarea, frământarea, vibrarea, tapotarea și strângerea reprezintă, de asemenea, forme acceptabile de stimulare a punctelor tsubo.

ALERGAREA

Alături de masaj, o altă modalitate de activare a curgerii energiei ki prin corp o constituie alergarea. În esență, ea este similară meditației zazen. Pozițiile sunt în fond identice, numai că, desigur, atunci când alergăm nu stăm așezați. Dar atât în cazul meditației, cât și al alergării, spinarea este verticală, trunchiul și brațele în repaus, pieptul complet dilatat, iar umerii coborâți și relaxați. Deși în alergare există propulsie, sursa ei energetică se găsește sub linia mijlocului, aceeași regiune care în meditația zazen sprijină și stabilizează partea superioară a trunchiului. Diferă însă maniera în care se respiră. Pentru alergarea pe distanțe lungi, ritmul optim al respirației constă din două expirații urmate de două inspirații și repetare.

Capacitatea de alergare, incluzând viteza și distanța străbătută, depinde de organismul fiecăruia, de constituția și starea sa momentană. Caracteristica distinctivă a pașilor și amplitudinea brațelor, ca și modul de respirație, influențează capacitatea de alergare. Pentru ca s-o măriți, intensificând în același timp circulația sangvină și fluxul energetic din organism, încercați următoarele variații, pe lângă modul obișnuit de a alerga:

Fig. 29

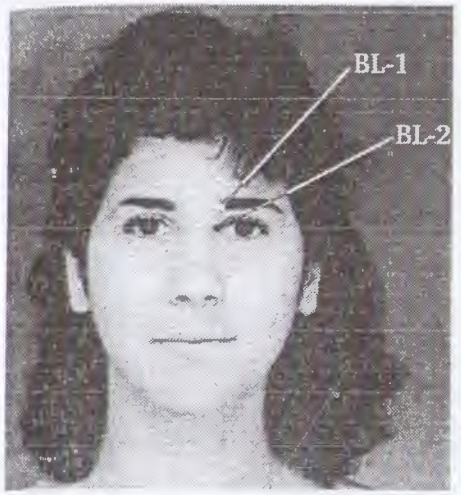


Fig. 30

Fig. 31

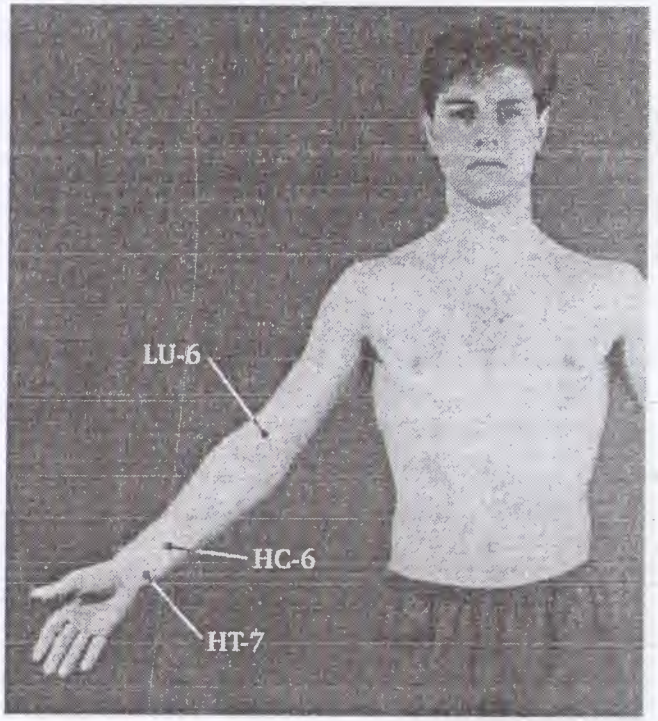


Fig. 32

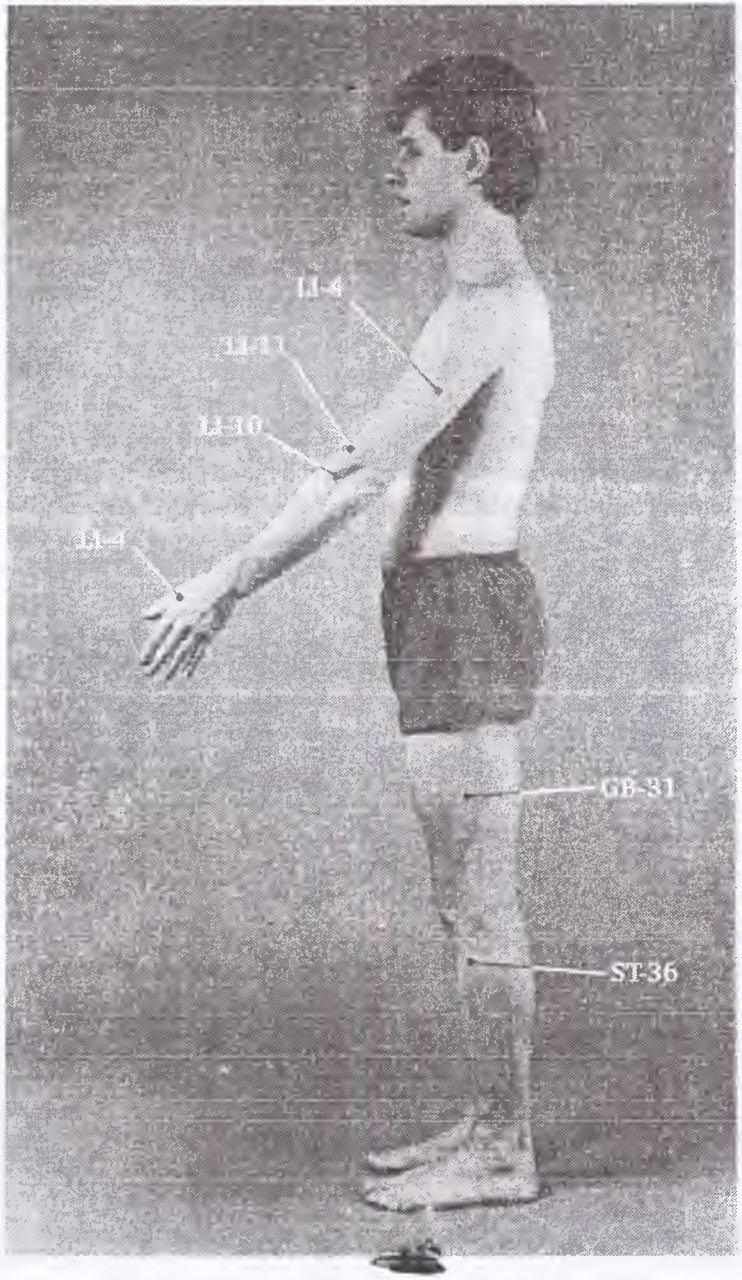

LI-4
LI-11
LI-10
LI-5
GB-31
ST-36

Fig. 33

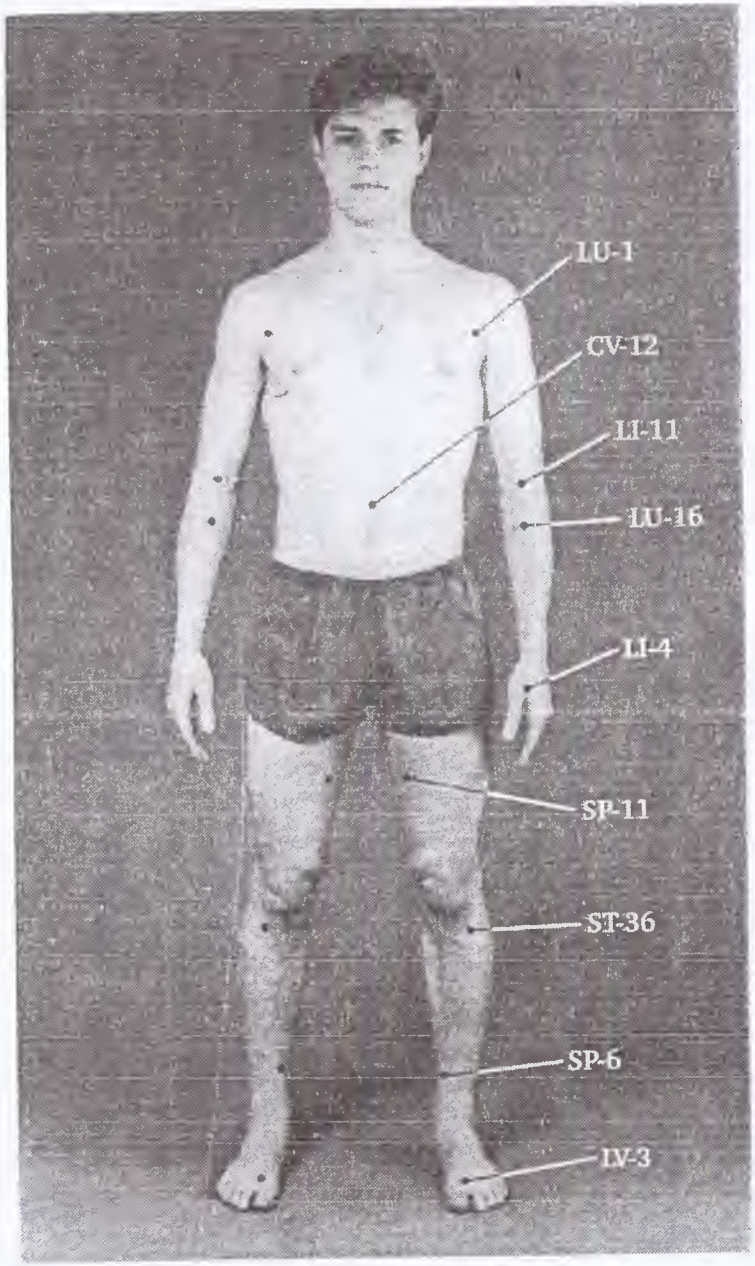
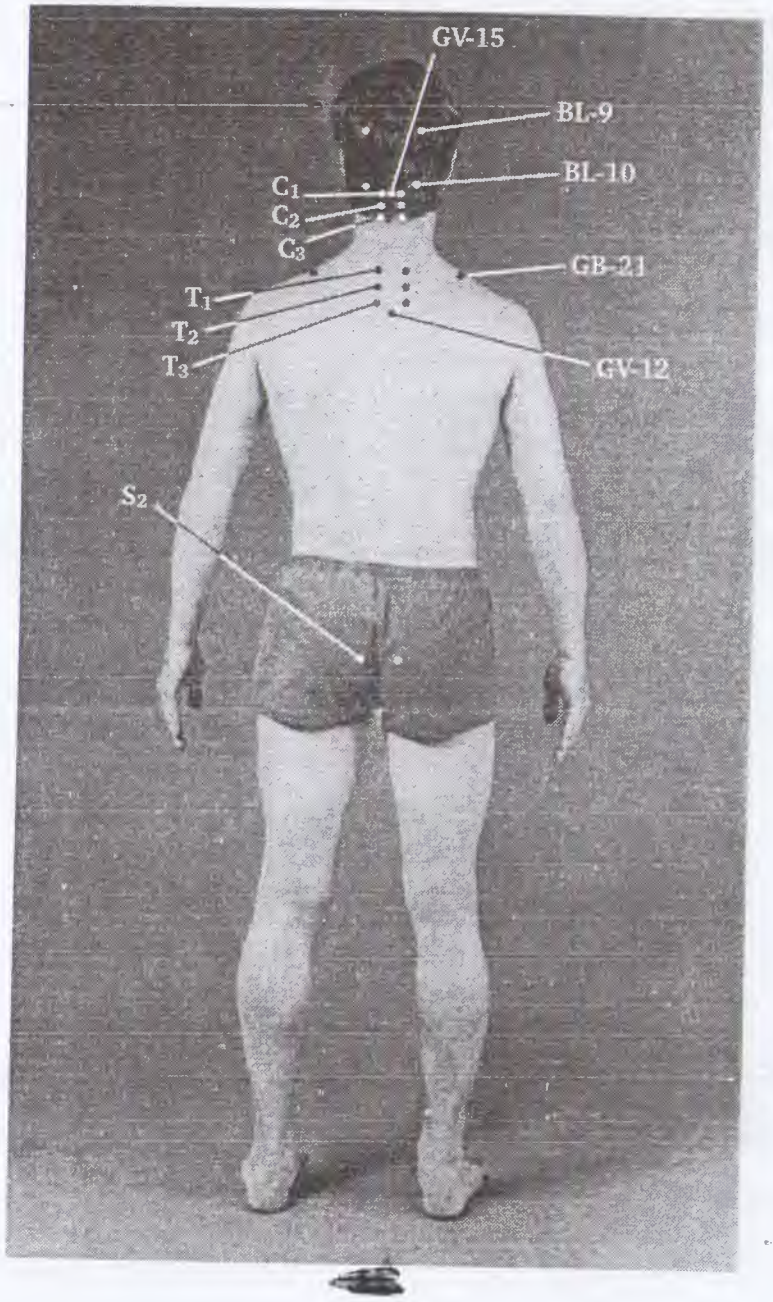

LU-1
CV-12
LI-11
LU-16
LI-4
SP-11
ST-36
SP-6
LV-3

Fig. 34



- Alergați cu spatele înainte, ținând spinarea dreaptă.
- Alergați făcând doi–trei pași alternativi dintr-o parte în cealaltă.
- Alergați încrucișând picioarele și răsucind partea superioară a trunchiului.
- Alergați numai pe vârfuri.
- Alergați ridicând mult genunchii.
- Alergați încercând să loviți fesele cu călcâiele.
- Alergați făcând salturi mari.
- Alergați în timp ce faceți mișcări cu brațele în toate direcțiile.
- Alergați strângând omoplații pe o distanță de douăzeci de pași; la următorii douăzeci de pași aplecați capul într-o parte și în alta, apoi repetați.

VEDEREA ȘI RESPIRAȚIA

Posibilitatea de a vedea clar depinde în mod semnificativ de capacitatea de respirație. Dacă inspirația este superficială, iar expirația scurtă, atunci în mod sigur eliminarea toxinelor gazoase va fi incompletă și sângele impur. Ca rezultat, sistemul nervos va fi slăbit, cu posibila debilitare a nervului optic și blocare a mușchilor oculari.

Inspirarea unui volum mare de oxigen și expirarea completă întărește sistemul nervos și purifică sângele. Oxigenul permite mușchilor să se relaxeze, iar alimentelor să fie transformate în energie. Disciplina yoga numită *prana-yama*, sau exercițiul de respirație, reprezintă un mijloc de mărire a volumului de oxigen inspirat și a volumului de bioxid de carbon expirat, îmbunătățind astfel, simultan, și circulația generală a sângelui. În același timp, atâta vreme cât respirația este profundă și prelungă, ochii nu vor obosi cu ușurință.

ÎNDRUMĂRI

Următoarele principii vor fi respectate la efectuarea tuturor exercițiilor yoga de respirație:

- Fiți conștient că trebuie să vă folosiți în întregime organismul, deoarece întregul corp este afectat de respirație;
- Inspirați adânc și expirați complet, realizând expirația într-o perioadă mai lungă decât inspirația;
- Respirați începând prin a dilata mai întâi partea inferioară a abdomenului și, continuând în sus, până la partea superioară a toracelui și expirați comprimând în sens invers.
- Atunci când un exercițiu necesită *kumbaku* (reținerea respirației), faceți acest lucru timp de aproximativ zece secunde la început; ulterior, creșteți treptat durata reținerii respirației.

EXERCIȚII DE RESPIRAȚIE

Practicarea următoarelor exerciții de respirație se recomandă a se face dimineața, putând fi executate împreună cu exercițiul de respirație dinamică (pag. 110-114). Ele nu trebuie efectuate decât la una-două ore după masă. Pentru toate, adoptați poziția Seiza (fig. 35), sau stați pe marginea unui scaun. În ambele cazuri, mențineți spinarea dreaptă și ochii închiși și relaxați.

1. Exercițiul de respirație profundă – Relaxarea corpului și minții

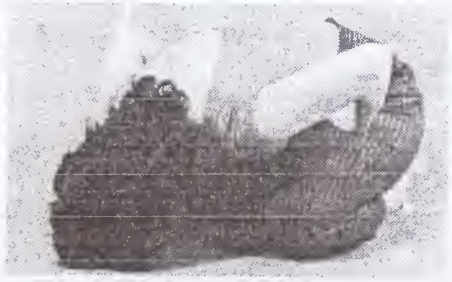
Puneți degetele la baza cutiei toracice. Inspirând pe nas, trageți de omoplați, apropiindu-i, și arcuiți-vă spre înapoi (fig. 35 a). Expirând pe gură, apăsați degetele în sus sub cutia toracică și aplecați-vă înainte, completând expirația (fig. 35 b, c). Repetați de câteva ori întregul exercițiu.

Fig. 35

a

b

c



2. Exercițiul de respirație fundamentală – Mărirea capacității respiratorii

Expirați pe gură, comprimând abdomenul (fig. 36 a). Relaxați abdomenul. Inspirați pe nas, dilatând abdomenul, lărgind pieptul și ridicând umerii

Fig. 36

a

b

(fig. 36 b). Expirând ușor, coborâți umerii, contractați anusul și mențineți respirația în *hara* aproximativ zece secunde.

Continuând expirația, comprimați abdomenul. Când expirația este aproape completă, relaxați abdomenul și îndreptați spatele și umerii. Inspirați firesc. Repetați exercițiul timp de 5-10 minute, mărind treptat durata cât vă țineți respirația.

3. Exercițiul de respirație concentrată – Integrarea corpului și a minții

Inspirați pe nas, în sens ascendent, adică din partea de jos a abdomenului înspre piept, în final

Fig. 37

lărgind complet pieptul. Expirați, emițând un sunet „hâmmm" care reverberează în sus din *hara*, și contractați anusul. Țineți-vă respirația și concentrați-vă energia în *hara*. Expirați lent și continuu.

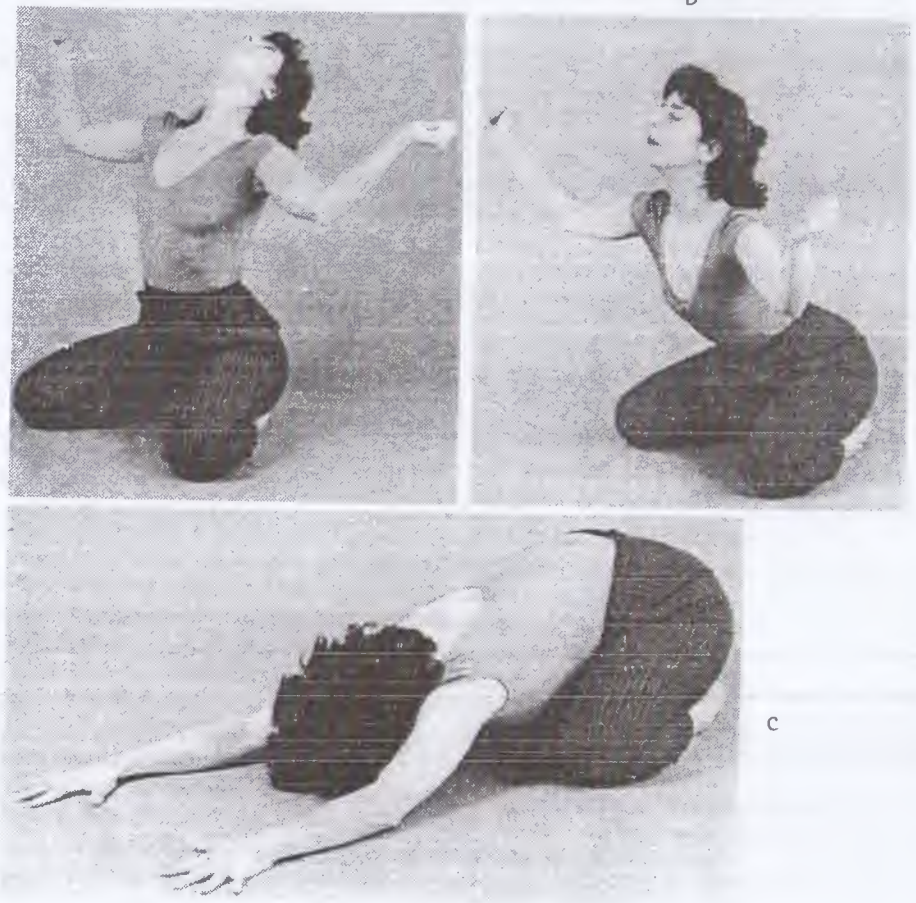
Expirați lent și continuu până la sfârșit și relaxați-vă. Repetați întregul exercițiu de câteva ori (fig. 37).

4. Exercițiul de respirație stabilă – Stabilizarea respirației

Depărtați mult genunchii. Încleștați pumnii, cu degetul mare ținut înăuntru. Întindeți brațele în lateral, la nivelul umerilor. Îndoiți coatele la 90°, cu pumnii îndreptați în sus. Răsuciți încheieturile spre spate, cu palmele în sus.

Fig. 38

a b



c

Inspirați pe nas, lăsați capul pe spate și strângeți omoplații, în vreme ce ridicați ochii mult în orbite (fig. 38 a). Expirând pe gură și ținând coatele la nivelul umerilor, întoarceți antebrațele paralel cu podeaua și îndoiți înainte capul și încheieturile mâinilor (fig. 38 b).

Continuând expirația, întindeți brațele în față (pe podea, dacă sunteți în poziția Seiza), întinzând trunchiul până ce expirația este completă (fig. 38 c). Repetați de câteva ori întregul exercițiu.

VEDEREA ȘI REGIMUL ALIMENTAR

În societatea contemporană, obiceiurile alimentare ale oamenilor devin tot mai puțin naturale. Același lucru se poate spune și despre metodele de preparare a alimentelor. Adesea hrana însăși este prelucrată artificial și, în general, se îndepărtează foarte mult de starea ei naturală. Drept rezultat, în epoca modernă, dietei obișnuite îi lipsește varietatea, iar apetitul obișnuit este excesiv de tipic. Se poate afirma că majoritatea adulților, determinați încă din copilărie să se hrănească cu alimente prelucrate, conservate, congelate, tratate chimic, colorate și, în concluzie, nenaturale, și-au pierdut astfel sensibilitatea gustului și mirosului.

Ca și în cazul animalelor, calea naturală de selectare a hranei este reprezentată de cunoașterea instinctivă a alimentelor care vă sunt favorabile și a celor care vă fac rău. Pentru aceasta, trebuie să vă recâștigați apetitul natural (poate prin post), astfel încât să alegeți hrana optimă ce vă satisface necesitățile individuale. Dacă hrana este corespunzătoare, ea va juca rolul unui medicament care vă ajută. În caz contrar, va fi ca o otravă pentru organism.

În teoria științifică a nutriției, nu sunt luate în considerare necesitățile individuale. Hrana este analizată doar din punctul de vedere al conținutului în vitamine, determinându-se elementele minerale și aportul de calorii. După aceea, alimentul respectiv este clasificat, dar criteriile selecției sunt mai degrabă cantitative decât calitative. Un asemenea regim alimentar, în conformitate cu teoria științifică a nutriției, este, în realitate, nehrănitor.

Concepția yoga asupra hranei se bazează pe respectarea principiilor legii naturale, luând în considerație necesitățile individuale. Desigur, hrana în sine nu este nici bună, nici rea. Totuși logica principiilor naturale ne arată că, pentru o ființă omenească, cele mai bune alimente sunt acelea care pot fi consumate integral. Alimentele integrale, incluzând cerealele integrale și rădăcinoasele, la care se adaugă frunzele legumelor, permit ca să se mențină un pH normal al sângelui.

Din legea naturală pot fi reținute și alte idei privitoare la hrană: mâncați doar ceea ce crește în zona dumneavoastră climatică și doar alimente de sezon. Respectând aceste precepte, organismul poate intra în armonie cu natura.

De exemplu, intuiția obișnuită ne determină ca primăvara să dorim legume cu frunze verzi. Deoarece verziturile favorizează excreția, se poate spune că plantele reprezintă un remediu natural de curățire a organismului de toxinele din alimentele grele consumate pe durata iernii. Vara, oamenii caută în mod firesc alimente acrișoare și acide, cum ar fi castraveții, vinetele și pepenii, care răcoresc corpul și contrabalansează efectul alcalin al căldurii. Toamna, sunt preferabile rădăcinoasele și alimentele uleioase, cum e peștele, care pregătesc corpul pentru gerul iernii. Iarna, un apetit natural dorește alimente uscate, de tipul rădăcinoaselor și legumelor marine care au stocat în ele căldura soarelui și sărurile minerale. Dacă, în plus, menținem la baza alimentației o varietate de cereale, această dietă, în concordanță cu legea naturală, ne oferă capacitatea de adaptare la mediu și vicisitudinile sale. Capacitatea de adaptare reprezintă dovada că o persoană este sănătoasă.

Dacă neglijați cerințele forței vitale și ignorați legile Naturii, dacă pur și simplu numărați caloriile, măsurați compoziția alimentelor sau comparați proteinele cu hidrocarbonații, când nu vă interesează dacă alimentele pe care le consumați sunt integrale, nici de unde au provenit, sau dacă sunt prelucrate în mod artificial, sau, chiar dacă sunteți complet vegetarian, dar mâncați alimente ce nu aparțin anotimpului curent ori mâncați cruditați iarna și alimente tropicale într-un climat temperat – atunci relația dintre corp și minte se va dezechilibra. Aceasta pentru că modul de hrănire nu concordă cu mediul și posibilitățile acestuia, ci intră în conflict cu Natura. Dezechilibrul dintre corp și minte constituie una dintre cauzele majore ale bolilor.

Așadar, modul natural de hrănire presupune alegerea, dintre toate alimentele existente în anotimpul respectiv și din zona climaterică respectivă, pe cele care sunt adecvate din punct de vedere calitativ fiecăruia în parte și, de asemenea, descoperirea modalităților corespunzătoare de gătire sau preparare a lor.

Alimentația servită în Zen Yoga Dojo este formată în esență dintr-o hrană integrală, cuprinzând cereale integrale, legume de uscat și marine, precum și pești, ce au intacte oasele, capul și pielea și sunt îndeajuns de mici pentru a fi consumați cu totul. Alimentele crude, marinate și uscate, incluzând *tofu* uscat, ciuperci, *daikon* (ridichi albe mari), pește și caracatiță sunt, de asemenea, asigurate sezonier. În funcție de anotimp, legumele pot fi crude, fierte, înnăbușite sau sote. Micul dejun zilnic este compus din supă *miso*, conținând legume de uscat și marine. La prânz sau cină se servesc legume marine, cum ar fi *kombu*, *hijiki*, *arame* sau *nori*. Altfel spus, zilnic se prepară alimente diferite sau aceleași alimente se pregătesc în moduri diferite. Principala masă a zilei, prânzul, se servește la ora unu. Cantitatea de hrană alocată fiecărei persoane

nu e mare, însă varietatea, bazată pe nenumăratele alimente utilizate și pe pregătirea diversificată, este foarte mare. Drept urmare, mesele zilnice conțin un bogat sortiment de vitamine, substanțe minerale și sunt variat colorate.

Întrucât niște ochi sănătoși necesită o alimentare abundentă cu oxigen, plus vitamine și minerale, persoanele care prezintă un dezechilibru nutritiv sunt cel mai mult predispuse la miopie. De pildă, dacă există o deficiență de calciu în organism, sclerotica, membrana care menține forma globului ocular, își pierde elasticitatea. Iar dacă persoana respectivă citește sau desfășoară activități intelectuale în perioade de timp prelungite, globul ocular se va dilata și va rămâne așa. În plus, oamenii ce au slăbiciune pentru dulciuri (care conțin zahăr în exces) și pentru alte alimente producătoare de acid sunt expuși la bolile de ochi, datorită dezechilibrării compoziției sangvine.

Ceea ce este bun pentru ficat și rinichi e bun și pentru ochi. Regimul terapeutic și ierburile chinezești favorizează relaxarea sistemului nervos și fortificarea ficatului și rinichilor. Aceste organe necesită o alimentație bogată în vitamine și minerale; pentru că ele afectează în mare măsură vederea, ar trebui fortificate prin ingerarea de alimente naturale hrănitoare și practicarea asanelor din yoga.

Vitaminele și mineralele ce intră în componența unui regim nutritiv natural acționează simultan, potențându-și reciproc efectele și amplificând astfel fluxul vital. De exemplu, orezul brun, orzul brun și alte cereale integrale ce au în componență germeni alimentari sau vitamine, în combinație cu legumele marine și legumele crude sau gătite, conținând minerale, se completează reciproc. Dacă murați legumele în *miso*, conținutul lor în proteine vegetale și vitaminele A, B și D va crește; iar dacă puneți ardei iuți în borcanul de murături, conținutul în vitamină C al celorlalte legume va crește.

În general, murăturile, mai exact alimentele murate în sare marină, *miso* sau tărâțe, nu în oțet așa cum se obișnuiește, constituie surse excelente de vitamine și minerale. Peștele marinat și legumele marine asigură necesarul de proteine, calciu și iod. De asemenea, murăturile contribuie la revitalizarea simțului gustului și mirosului, atât de necesare pentru redobândirea poftei de mâncare normale.

Cantitatea de hrană consumată și modul în care se ingerează alimentele pot afecta și ele vederea. În Oki Yoga Dojo se recomandă postul acelora care doresc să-și îmbunătățească vederea. Chiar dacă un individ se limitează la post, fără să practice alte metode de vindecare a ochilor, vederea lui se va îmbunătăți într-o oarecare măsură. Prin post, toți mușchii corpului și sistemul nervos se relaxează, sângele devine curat, mecanismul de purificare a organismului este fortificat și ochii pot vedea mult mai clar.

Pentru a întări sau vindeca ochii, indiferent dacă se ține sau nu post, așadar în orice situație, este necesar să vă abțineți de la abuzuri și să mestecați bine mâncarea. Procedând astfel se stabilește un pH sangvin normal și se favorizează o excreție completă. Alimentele pe care le alegeți și metodele prin care le preparați vor contribui în mod semnificativ la calitatea vederii de aproape și de departe, de zi și de noapte. Altfel spus, dacă vă veți asigura în mod constant stimulii necesari, vă veți recâștiga și menține capacitatea de a vedea bine.

5. VINDECAREA OCHILOR

Chiar dacă se spune despre o persoană că are aceeași boală cu altcineva, chiar dacă ambii indivizi prezintă simptome aparent identice, yoga ne sfătuiește să căutăm cauzele particulare ale fiecărui caz și simptomele sale. Deoarece yoga insistă asupra individualității bolilor, ea oferă o abordare multilaterală a autovindecării, care cuprinde metode de corectare a respirației, ținutei fizice, regimului alimentar, mentalității, spiritualității – pe scurt, a modului de viață. Cu toate acestea, obiectivul tuturor metodelor yoga de vindecare este același: reunirea minții, trupului și spiritului într-un tot, cu unicul scop de creștere a potențialului uman personal. Până și pozițiile yoga, care la prima vedere ar putea părea doar o altă formă de antrenament fizic, au scopul de a aduce corpul într-o anumită stare, astfel încât să coopereze în ceea ce privește dezvoltarea spirituală a practicantului. Așadar, pozițiile yoga sunt superioare altor exerciții; într-adevăr, în Oki Yoga Dojo asanele și exercițiile corective sunt denumite *dozen*, adică zen în mișcare.

Prin yoga, puteți descoperi care anume metodă de autovindecare este cea mai bună în cazul propriu. Acceptând noi stimuli, puteți determina ce anume vă trebuie pentru corectarea vederii. Practica yoga, reprezentând o formă nouă de stimulare, constituie o parte esențială a procesului de vindecare. Cartea de față prezintă o varietate de exerciții dedicate autoschimbării și, prin aceasta, îmbunătățirii vederii. Experimentând, puteți descoperi acele exerciții care vă reîmprospătează, care vă revitalizează ochii și vă îmbunătățesc vederea. Oricât de dificile ar fi ele, sunt acelea de care aveți nevoie.

După câteva săptămâni de practicare a exercițiilor yoga, după ce începeți să vedeți și să vă simțiți, în general, mai bine, veți atinge un prag în procesul de vindecare. Nu vă opriți, depășiți-l. Continuați practicând exercițiile alese, ridicând calitatea de executare a lor. În cele din urmă, veți ajunge la o altă fază, superioară, care, la rândul ei, va avea un prag. Cu alte cuvinte, orice exercițiu care vă face bine nu trebuie niciodată complet abandonat. Modul lui de efectuare poate fi perfecționat tot mereu și se pot introduce variații care să supună corpul unor noi solicitări, dacă celelalte au devenit prea ușoare.

Ar trebui remarcat că, în general, exercițiile corective nu trebuie să fie ușoare. Dacă un exercițiu zen yoga corectiv vi se pare ușor, este probabil inutil și relativ ineficace. Vă sfătuim să vă bazați în alegerea exercițiilor pe efectele pe care le simțiți asupra corpului, minții și ochilor după execuție, nu pe ușurința de realizare a lor. Așadar, concentrați-vă mai mult asupra procesului de execuție, decât asupra încheierii exercițiului. De exemplu, dacă un exercițiu corectiv

necesită o ridicare în capul oaselor, nu reușita ridicării produce corecția, ci încercarea de ridicare.

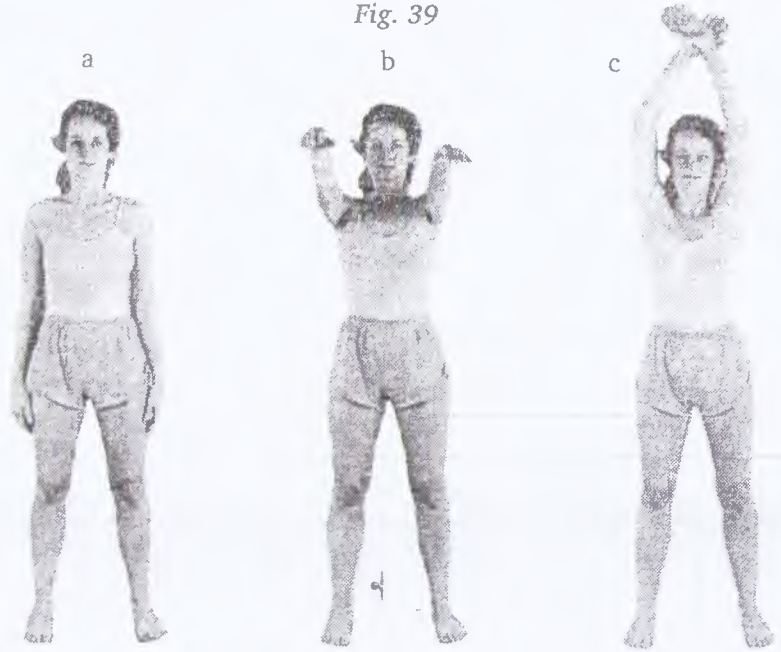
După aspectul unor exerciții, puteți crede că ele nu influențează vederea. Însă prin conexiunile nervilor optici la întregul sistem nervos, prin relația dintre ochi și organele interne și prin stimularea relației care există între folosirea brațelor și picioarelor pe de o parte și folosirea ochilor pe de altă parte, toate exercițiile prezentate influențează vederea.

EXERCIȚIUL DE RESPIRAȚIE DINAMICĂ

Exercițiile de respirație dinamică constau din combinarea mișcărilor intenționate cu respirația conștientă. Ele au funcția de mărire a capacității de dilatare și comprimare a cutiei toracice, precum și a puterii mușchilor implicați în respirație. Scopul lor este dobândirea unei respirații profunde.

Următoarele exerciții de respirație dinamică sunt recomandate a se practica împreună cu un program de exerciții corective. De exemplu, exercițiile de respirație (urmate de cele de purificare descrise mai jos) pot fi executate dimineața, în timp ce exercițiile corective au eficiență maximă dacă sunt executate seara, înainte de culcare. Bineînțeles, exercițiile de respirație, purificare și

Fig. 39



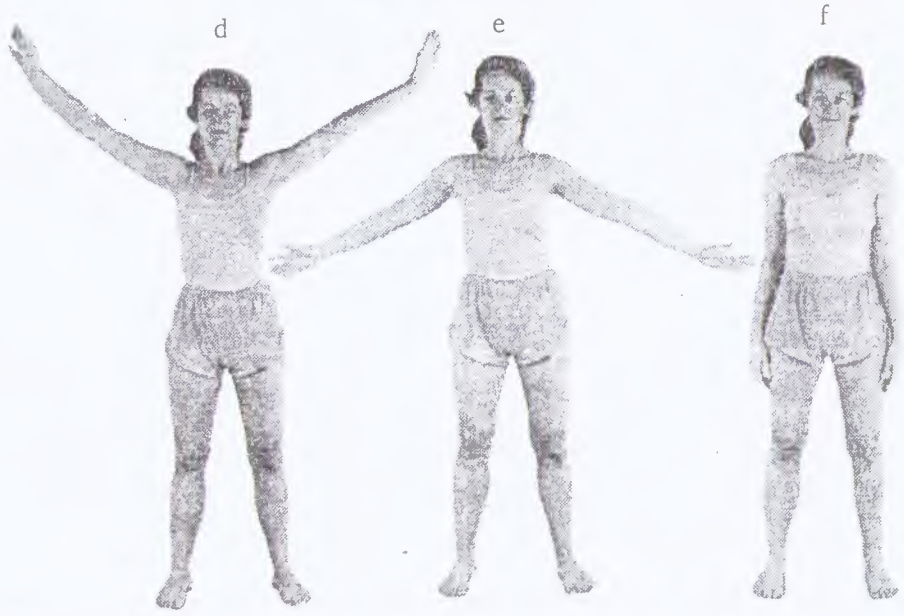
cele corective pot fi efectuate toate în cadrul unei singure ședințe. Fiecare exercițiu de respirație poate fi repetat de câteva ori.

1. Stați cu tălpile paralele, depărtate la lățimea umerilor. Relaxați umerii, lăsați brațele să atârne pe lângă corp, destindeți fața și priviți drept înainte (fig. 39 a).

Inspirând pe nas, ridicați brațele lent și firesc, menținând mâinile relaxate, până ajung deasupra capului (fig. 39 b). Suprapuneți mâinile, contractați anusul și țineți-vă respirația (fig. 39 c).

Expirând pe gură, coborâți brațele lent și firesc pe lângă corp, cu palmele în jos (fig. 39 d, e). Terminând expirația, relaxați-vă în poziția inițială (fig. 39 f).

Fig. 39 (urmare)

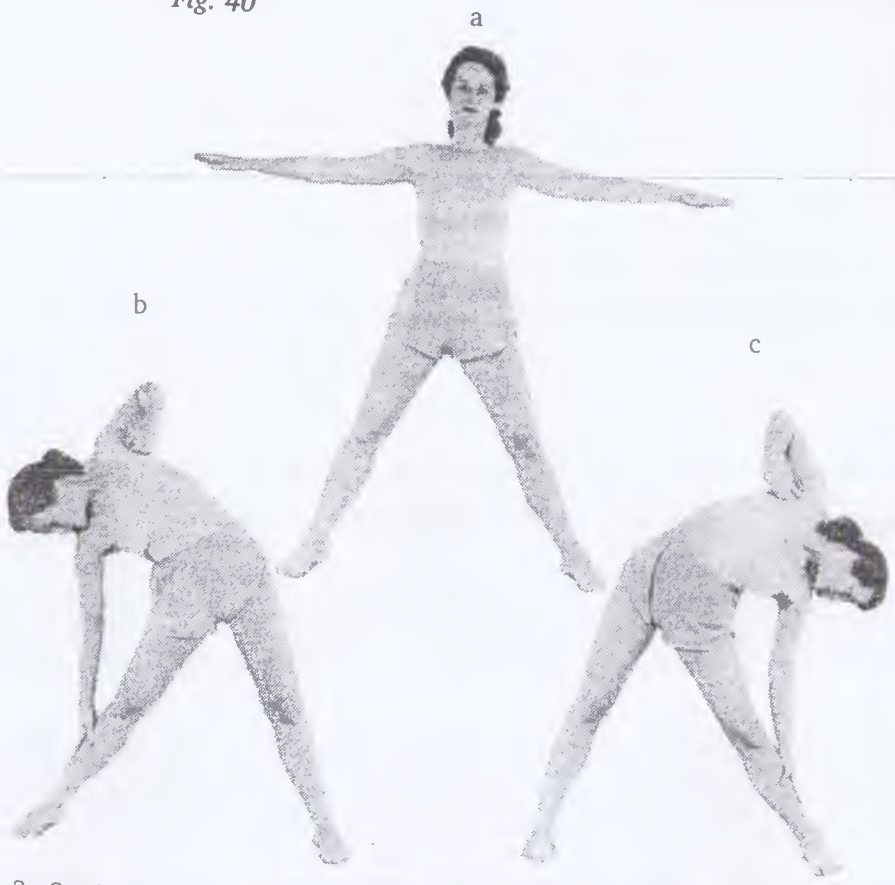


2. Stați cu picioarele depărtate la o distanță de două ori mai mare decât lățimea bazinului. Dilatați cutia toracică și ridicați brațele în lateral (fig. 40 a).

Inspirați lent și profund pe nas. Expirând pe gură, ridicați mâna stângă pe lângă corp până la subsuoară, întinzând partea stângă a trunchiului. În același timp, îndoindu-vă spre dreapta, lăsați mâna dreaptă să alunece până la laba piciorului drept. Priviți spre aceasta (fig. 40 b).

Inspirați lent și profund pe nas și reveniți în poziția inițială. Expirând, executați aceeași mișcare în partea opusă (fig. 40 c).

Fig. 40



3. Stați cu tălpile ușor depărtate. Încrucișați încheieturile mâinilor în față, în dreptul osului pubian, închideți ochii și relaxați-vă (fig. 41 a).

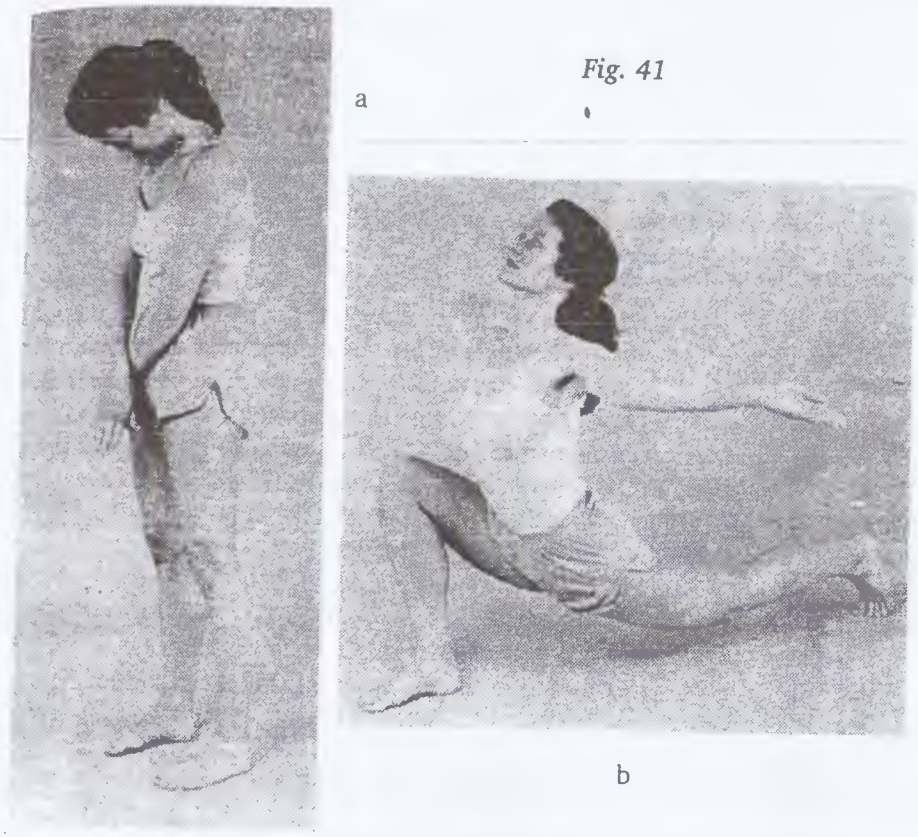
Inspirând prin dilatarea părții inferioare a abdomenului, deschideți ochii și pășiți înainte cu piciorul drept, îndoind genunchiul drept și menținând piciorul stâng întins. Simultan, ridicați brațele în lateral și răsuciți-le spre exterior. Concentrați-vă ochii asupra unui punct din față (fig. 41 b).

Expirând, reveniți în poziția inițială. Inspirați și executați mișcarea în partea opusă.

4. Stați cu tălpile ușor depărtate. Încrucișați încheieturile mâinilor în față, în dreptul osului pubian, închideți ochii și relaxați-vă (fig. 42 a).

Inspirând prin dilatarea părții inferioare a abdomenului, deschideți ochii și pășiți înainte cu piciorul drept, lăsându-vă greutatea pe el, în timp ce ridicați

Fig. 41



călcâiul stâng și îndoiți pe podea degetele piciorului stâng. Simultan, îndoiți coatele, căutând să le duceți pe amândouă înapoi, și ridicați bărbia. Ridicați mult ochii în orbite (fig. 42 b).

Expirând, reveniți în poziția inițială. Inspirați și executați mișcarea în partea opusă.

5. Stați cu tălpile depărtate la lățimea pelvisului.

Inspirați lent și profund pe nas. Expirând pe gură, aplecați-vă din mijloc în față, întinzând brațele spre spate și în sus și, simultan, răsucindu-le spre interior. Comprimați abdomenul și închideți ochii (fig. 42 a). Inspirând din partea de jos a abdomenului, ridicați-vă, lăsând greutatea pe piciorul drept, întinzând înapoi piciorul stâng, cu călcâiul ridicat și degetele întinse spre podea, arcuiți trunchiul spre spate și întindeți brațele în sus și înapoi peste cap, în vreme ce le răsuciți spre exterior. Deschideți ochii și priviți mâinile (fig. 43 b).

Fig. 42

Fig. 43

Expirând, reveniți în poziția inițială. Inspirați și executați mișcarea astfel încât pozițiile picioarelor să fie inversate.

EXERCIȚIUL DE PURIFICARE

Exercițiile de purificare se compun din mișcări ce măresc capacitatea de dilatare și comprimare a cutiei toracice (pentru mărirea capacității respiratorii) și mobilitatea pelvisului (pentru stimularea circulației sângelui spre regiunile lombară și abdominală). Scopul lor este îmbunătățirea excreției și eliminarea materiilor reziduale compactate din intestin și, în aceeași măsură, purificarea minții.

Următoarele exerciții de purificare sunt recomandate pentru a fi practicate dimineața, imediat după exercițiile de respirație dinamică. În timp ce exercițiile de respirație măresc elasticitatea mușchilor trunchiului superior, exercițiul de purificare asigură fluența mișcărilor peristaltice din abdomen.

Pentru toate exercițiile de purificare, concentrați-vă atenția la *hara*.

1. Stați cu tălpile paralele, depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor. Întindeți brațele drept în față și încrucișați degetele, cu palmele spre exterior.

Fig. 44

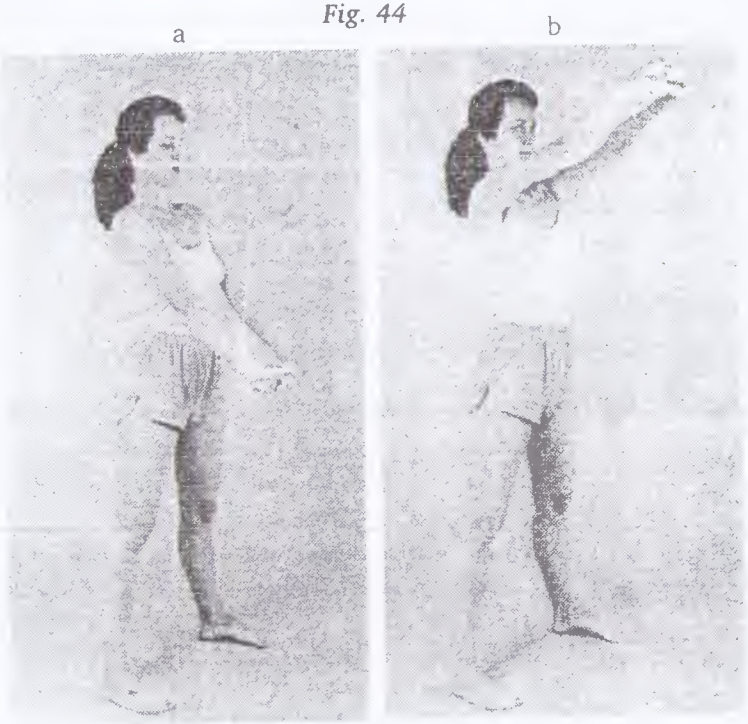
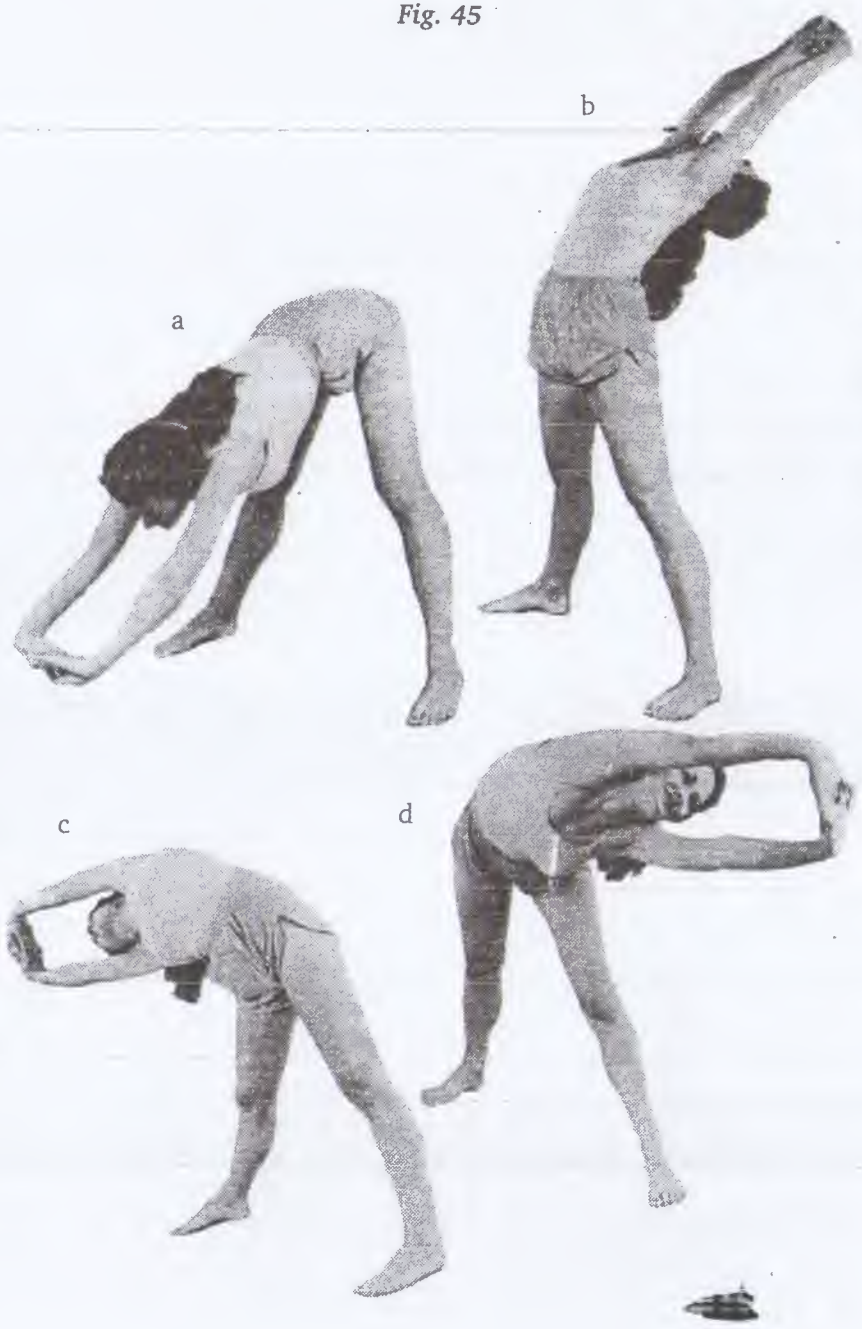


Fig. 45



Inspirați adânc, dilatând partea inferioară a abdomenului, și rețineți respirația (fig. 44 a). Expirând, mișcați brațele în sus și în jos, până la terminarea expirației (fig. 44 b). Inspirați și odihniți-vă câteva clipe.

Repetați exercițiul de câteva ori.

2. Stați cu tălpile paralele și depărtate. Întindeți brațele în față și încrucișați degetele, cu palmele spre exterior (fig. 45 a).

Inspirați, aducând dosul palmelor înspre piept. Expirând, întindeți trunchiul și brațele în sus (fig. 45 b). Inspirând, reveniți cu dosul palmelor la piept. Expirând din nou, la fiecare întindere, continuați aceeași mișcare de întindere sub diverse unghiuri (de pildă, la pozițiile orelor două, patru, șase, opt și zece), descriind un cerc mare (fig. 45). Între fiecare două mișcări de întindere, inspirați și reveniți cu mâinile la piept. Permanent, urmăriți cu ochii mișcările mâinilor.

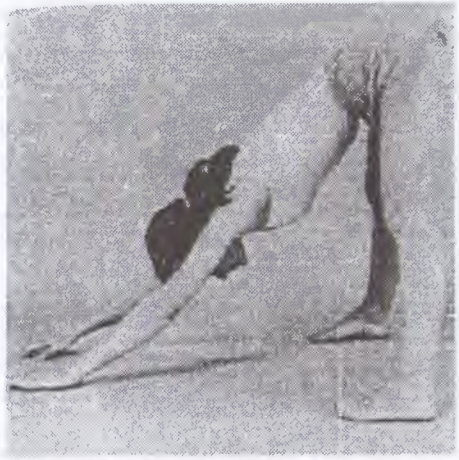
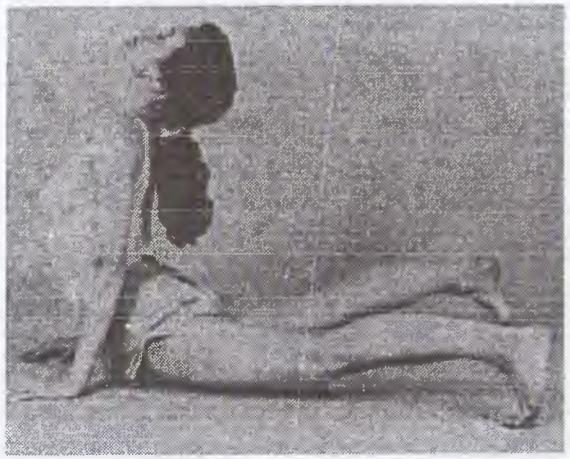


Fig. 46

a



b

Repetați cercul de câteva ori în ambele sensuri de rotație.

3. Stați cu tălpile larg depărtate și vârfurile întoarse spre înăuntru. Puneți mâinile pe podea, în față, la o distanță egală cu lățimea umerilor și desfaceți degetele. Menținând brațele și picioarele întinse, inspirați și împingeți șoldurile în sus și spre spate, întinzând bine spinarea (fig. 46 a). Mențineți poziția, țineți-vă respirația prin dilatarea părții inferioare a abdomenului și relaxați ochii.

Expirând puternic, dilatați cutia toracică și coborâți bazinul pe podea. Simultan, arcuiți pieptul și dați capul spre spate.

Păstrați brațele întinse și urmăriți permanent cu ochii mișcările capului (fig. 46 b).

Repetați mișcarea lentă de ridicare a șoldurilor odată cu inspirația, urmată de coborârea rapidă și viguroasă a pelvisului odată cu expirația, de 10-15 ori.

4. Ghemuiți-vă pe vine, cu tălpile depărtate la lățimea pelvisului, cu călcâiele ridicate și mâinile pe podea. Relaxați partea de sus a trunchiului și inspirați adânc, ținând respirația în *hara* (fig. 47 a).

Fig. 47

a

Expirând cu putere, azvârliți picioarele, întinzându-le îndărăt, sprijinite pe vârfurile degetelor, în timp ce arcuiți capul și trunchiul spre spate. Apăsați cu pelvisul în podea, lărgiți pieptul și priviți tavanul, menținând poziția (fig. 47 b).

Reveniți în poziția inițială și repetați exercițiul de câteva ori.

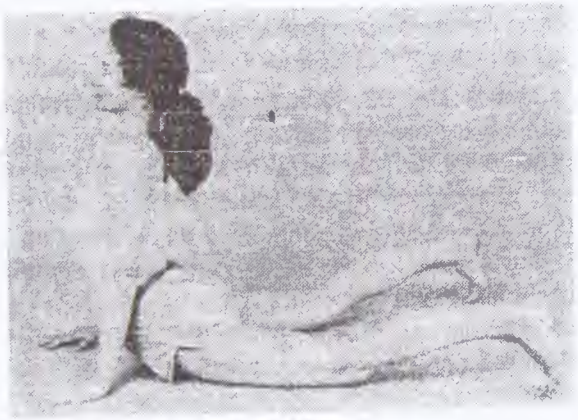
b

5. Stați cu fața în jos, cu picioarele larg depărtate, sprijinindu-vă pe vârfurile degetelor de la picioare. Puneți mâinile pe podea, cu degetele orientate înainte.

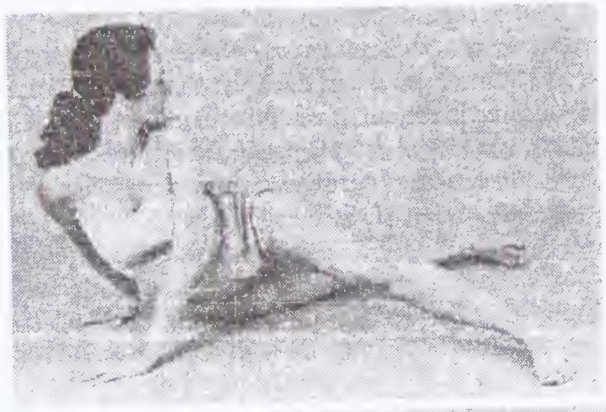
Inspirând, arcuiți-vă ridicând capul și trunchiul, îndreptând brațele și apăsând pelvisul în podea (fig. 48 a). Expirând cu putere, răsuciți întregul

corp spre stânga și priviți către călcâiul drept (fig. 48 b). Inspirați și reveniți la poziția inițială. Expirați și răsuciți-vă la dreapta, privind spre călcâiul stâng (fig. 48 c).

Repetați răsucirea într-o parte și cealaltă de 10-20 de ori.

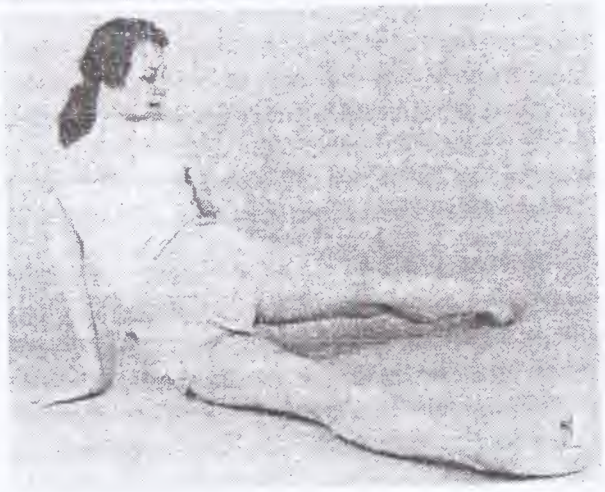


a



b

Fig. 48



c

TEORIA EXERCIȚIILOR CORECTIVE

Modalitatea de vindecare naturală, lipsită de tehnici sau artificii medicale, este aceea care se realizează în timpul somnului. O persoană sănătoasă se mișcă în somn, corectând în mod inconștient starea de dezechilibru în care s-ar găsi ținuta corpului și organele interne. Această mișcare reprezintă, de fapt, un exercițiu corectiv în forma lui naturală.

Autovindecarea în timpul somnului este posibilă în măsura în care sunteți capabil să dormiți profund, capacitate care, la rândul ei, depinde de felul cum vă puteți relaxa în starea de veghe. Relaxarea, care este fără îndoială starea normală a ființei umane, poate fi definită ca fiind o eliberare de suprastimulări sau supraexcitări. Ea este starea în care mintea e pozitivă, astfel încât întâmplările care se petrec sunt acceptate fără provocarea unei agitații mintale și opunerea unei rezistențe fizice. Dacă mintea si corpul devin încordate, dacă circulația sângelui scade în intensitate sau dacă există dezechilibre ale unor organe, atunci autovindecarea în timpul somnului este imposibilă. Încordarea, care reprezintă semnul incapacității de autovindecare inconștientă, este precursoarea bolilor cronice. Cheia redescoperirii capacității naturale, inconștiente, de vindecare este deprinderea relaxării corpului și minții.

Există mai multe metode care contribuie la obținerea relaxării în starea de veghe și, implicit, la dobândirea unui somn adânc. Exercițiile corective conștiente, practicate în mod deliberat, reprezintă o metodă potrivită îndeosebi pentru aceia care și-au pierdut capacitatea de a se redresa singuri în timpul somnului.

Scopul principal al exercițiilor corective conștiente este de a redescoperi modul natural de a respira. Atunci când respirația devine firească, puteți dormi bine. Exercițiile corective au, de asemenea, scopul de a echilibra ținuta corpului și funcționarea sistemelor nervos și hormonal, ajutând procesele de dezasimilație și excreție. Prin intermediul exercițiilor corective conștiente, întregul organism poate fi transformat, iar mintea stabilizată. În plus, se poate încerca să se obțină o sensibilitate acceptabilă pentru cele cinci simțuri, inclusiv vederea.

EXERCIȚIILE CORECTIVE ȘI RESPIRAȚIA

Yoga ne învață că respirația este o exprimare clară a corpului și a minții. Starea generală a unui individ poate fi diagnosticată prin observarea felului cum respiră. Persoanele dezechilibrate, cu afecțiuni mintale și fizice, respiră nenatural. Mai mult, anumite boli determină anumite tipuri de respirații. De asemenea, înaintea oricăror altor modificări, înainte ca să se transforme oricare

parte a corpului sau aspectul lui general, se modifică respirația. Așadar, cheia pentru ținerea sub control a corpului și minții este respirația. Prin corijarea și prin normalizarea ei, puteți acționa asupra bolii.

Chiar și felul cum respiră un individ se trădează prin ochi. Prin urmare, atunci când mintea și trupul devin tensionate printr-o concentrare îndelungată a atenției, adică atunci când, în mod inconștient, trunchiul superior este încordat, respirația este superficială, scurtă, ba chiar întretăiată. În momentele când ea se oprește, nici ochii nu se mai mișcă. Deveniți obosit, chiar fără să vă dați seama. Iar când concentrarea presupune și o perioadă lungă de nemișcare, dacă respirația întretăiată persistă, ochii, care sunt și ei obosiți, vor deveni aproape în permanență ficși.

După cum s-a subliniat, pentru a avea o vedere optimă, trebuie să coexiste următorii trei factori:

1. relaxarea mintală și fizică;
2. buna circulație a sângelui;
3. puritatea sângelui.

Împreună, cei trei factori asigură existența unei respirații normale.

Dacă puteți inspira profund, corpul și mintea se vor liniști. Dacă însă inspirația este scurtă, dacă respirația este întretăiată, corpul și mintea vor deveni tensionate. Dacă puteți expira prelung, așa cum faceți când râdeți, trupul și mintea se vor relaxa. Când vă utilizați fizicul și rațiunea, practicați un tip de respirație ca atunci când râdeți. Când folosiți ochii, făceți-o ca și cum ați respira din ei, ați expira prin ei. Atunci ceafa se va relaxa, iar ochii, în acord cu respirația, vor începe să se miște în mod natural. Respirația profundă, stabilă și prelungă destinde corpul și mintea, intensifică circulația sângelui și, prin creșterea afluxului de oxigen, purifică sângele, conferind vitalitate. În aceste condiții capacitatea naturală de vindecare se manifestă cel mai bine.

Motivul pentru care o ținută incorectă dăunează vederii se datorează faptului că o astfel de ținută afectează respirația, făcând-o superficială. În mod similar, și tensiunea mintală scurtează respirația. O caracteristică a pozițiilor yoga este accentul pus pe respirație, iar practica zazen insistă asupra ținutei și respirației corecte. Împreună, yoga și zenul ne învață cum putem scăpa de bolile cronice corectându-ne respirația.

Exercițiile corective conștiente, bazate pe învățăturile yoga și zen, au fost create de Masahiro Oki tocmai pentru a permite oamenilor să-și corecteze modul de a respira. Dacă veți efectua aceste exerciții, respirația superficială, scurtă sau neregulată se va transforma într-o respirație normală.

EXERCIȚIILE CORECTIVE ȘI MIȘCAREA

Toate exercițiile corective, de fapt toate pozițiile yoga, se bazează pe combinații ale următoarelor douăsprezece feluri de mișcări: aplecarea înainte și aplecarea înapoi; aplecarea la dreapta și aplecarea la stânga; răsucirea la dreapta și răsucirea la stânga; ridicarea și coborârea; contractarea și destinderea mușchilor; întinderea și relaxarea. Întrucât poate executa toate aceste douăsprezece mișcări, omul este ființa cea mai flexibilă, mai mlădioasă chiar decât o pisică. Deși trupul ei este extrem de moale și elastic, pisica nu-și poate strânge omoplații și nici nu poate să se îndoaie spre spate.

În funcție de tipul de mișcare pe care o executăm, organismul primește un stimul sau altul. Contracția, așa cum ar fi o aplecare în față (care strânge cutia toracică și contractă mușchii pieptului), stimulează sistemul nervos simpatic, scăzând pH-ul sângelui. Dilatarea, așa cum ar fi o arcuire spre spate (care lărgește cutia toracică și destinde mușchii pieptului), stimulează sistemul nervos parasimpatic, mărind alcalinitatea sângelui. Exercițiile yoga tind spre îmbinarea contrariilor prin mișcări complementare.

Același principiu poate fi constatat și în privința mișcărilor capului. Când încercăm să ne reamintim ceva, de obicei ridicăm bărbia, stimulând astfel zona memoriei din creier. Când gândim, bărbia este în general coborâtă, în acest mod stimulând scoarța cerebrală. Când încercăm să corelăm două concepte, obișnuim să lăsăm capul în jos si să-l mișcăm într-o parte și cealaltă, stimulând creierul să realizeze conexiunilor necesare.

Mișcările variate ale ochilor produc, de asemenea, stimuli diferiți. Când ambii ochi privesc la dreapta, ochiul care se mișcă spre interiorul orbitei (stângul) primește stimuli preponderent acizi, iar cel care se mișcă spre exteriorul orbitei (dreptul) primește stimuli preponderent alcalini.

Mișcările ochilor influențează în mod similar și alte părți ale corpului. Ațintind ochii drept înainte, stimulăm coloana vertebrală. Ridicându-i, stimulăm creierul, iar coborându-i stimulăm abdomenul. În general, în viața de zi cu zi, ochii se mișcă dintr-o parte în alta, în sus și în jos. Când devenim somnoroși, globii oculari se dilată, furnizând un stimul de relaxare. Când stabilitatea ținutei este deosebită, ca în meditație, globii oculari se micșorează, furnizând un stimul de contractare.

Câteva dintre exercițiile corective prezentate în continuare includ mișcări ale ochilor. De asemenea, toate oferă avantaje specifice. Cu toate acestea, obiectivul lor general este, așa cum am mai spus, modificarea respirației astfel încât corpul și mintea să se poată relaxa atât cât este necesar pentru a se autovindeca. Adăugate exercițiilor corective, mișcările ochilor reprezintă stimuli pentru fluxul vital, care va corecta vederea.

EXERCIȚIILE CORECTIVE ȘI OCHII

Ținuta fizică influențează foarte mult starea corpului și a minții, evident și a ochilor. De exemplu, dacă obișnuim să ținem gâtul aplecat în față, sângele se va acumula în cap, mărind presiunea intraoculară. Globii oculari se vor dilata, ducând la pierderea elasticității mușchilor ciliari. În mod inevitabil, rezultă pseudomiopia. Când întreaga ținută a corpului este în mod vădit dezechilibrată, adică atunci când pot fi observate diferențe clare între partea dreaptă și cea stângă a trupului, poate apărea astigmatismul sau prezbitismul.

Pozițiile incorecte, ce duc la dezechilibre ale vederii, se pot ajusta prin exerciții corective. Unele dintre aceste exerciții, constând din mișcări de deschidere, întindere și răsucire, afectează în mod direct vederea. Sistemul nervos este activat prin folosirea mușchilor spatelui, brațelor și picioarelor. Corectând dezechilibrele acestora, se eliberează tensiunea din ochi și, astfel, mușchii ochilor se pot relaxa. În același timp, este îmbunătățită circulația sângelui spre partea de sus a trunchiului și spre cap.

De exemplu, stați așezat, cu mâinile și picioarele în față. Întindeți tendoanele lui Ahile. Strângeți pumnii și răsuciți brațele atât spre interior, cât și spre exterior. (Răsucirea brațelor contractă articulațiile, stimulând punctele tsubo de pe brațe, care sunt asociate ochilor.) Întinzând brațele, desfaceți-le treptat în lateral. La un anumit unghi, ochii nu vor mai fi tensionați. (Întinderea brațelor relaxează mușchii, tonificând punctele tsubo de pe brat.) Așadar, prin întinderi și răsuciri. se îmbunătățește circulația sângelui prin organism și spre ochi.

Practicând exerciții corective, vă puteți determina propriile dezechilibre fizice și zonele tensionate. Acesta reprezintă unul dintre principiile și beneficiile importante ale exercițiilor corective – executându-le, vă puteți compara capacitatea fizică a părții drepte și a celei stângi a corpului, și puteți examina sensibilitatea zonelor de pe coloana vertebrală, determinând cu exactitate unde anume în corp se găsesc sursele fizice ale miopiei sau slăbiciunilor de vedere.

EFECTUAREA EXERCIȚIILOR CORECTIVE

Este preferabil să efectuați exercițiile corective seara, înainte de culcare. După ele, se recomandă meditația, care trebuie să stabilizeze și să mențină relaxarea dobândită. Cu acest program, nu numai că veți dormi mai bine, dar vă veți simți revitalizat la deșteptare.

Fiindcă motivul principal al miopiei îl constituie tensiunea mintală și fizică, mobilizați-vă toate resursele pentru a vă relaxa în mod conștient. În acest sens, vă pot fi de folos acupunctura și masajul shiatsu. Însă, pentru a vă asigura

redeșteptarea capacității de autovindecare, trebuie să acționați prin voi înșivă, adoptând o respirație profundă, o atitudine mintală pozitivă și o dietă alimentară echilibrată din punct de vedere al pH-ului, altfel spus, practicând yoga într-o manieră care reunește și integrează mai multe principii.

PREGĂTIREA

Iată, în continuare, câteva precepte ce trebuie respectate în vederea practicării unor exerciții corective cât mai utile:

- Nu efectuați exercițiile decât după ce a trecut cel puțin o oră de la ultima masă, două-trei ore dacă ați consumat carne sau alimente grele, astfel încât digestia să fie încheiată. Duceți-vă la toaletă.
- Înainte de a începe, activați fluxul energiei *ki* prin automasajul punctelor tsubo, prin mișcări de încălzire și exerciții de respirație. După aceea, căscați în mod deliberat de câteva ori.
- Procedați astfel încât exercițiile corective să fie plăcute. Dacă le executați fără chef, corpul va rămâne încordat, cu centrul de greutate instabil.
- Adoptați o stare de *mu shin* (golirea minții), specifică meditației sau neatașării (de obiecte, persoane, idei etc.). În loc să vă atașați dorinței de vindecare prin exerciții, în loc să vă atașați de un potențial rezultat, pur și simplu executați mișcările dând ascultare necesităților corpului. Eliberați mintea de orice așteptări.

Controlați care braț și picior vă sunt mai scurte. Apoi, când efectuați exercițiile care necesită repetarea de două ori a mișcărilor în partea mai dificilă, întindeți în mod conștient, în timpul reluării, brațul și piciorul ce sunt mai scurte. Aceste întinderi conștiente ajută la obținerea unui echilibru general.

Fiți atent la respirație. Căutați să inspirați adânc și profund, dilatând mai întâi partea inferioară a abdomenului și lăsând apoi pieptul să se dilate. Expirația trebuie să fie prelungă și puternică, mai lungă decât inspirația, și orientată invers, dinspre partea superioară a trunchiului în jos, către abdomen. În general, mișcarea cea mai dificilă a unui exercițiu, adică aceea care provoacă schimbarea, trebuie efectuată în cursul expirației. Când se expiră, se eliberează din corp tensiunile. În esență, combinați mișcarea și respirația în modul cel mai firesc.

La începutul fiecărui exercițiu, concentrați-vă asupra *tanden*-ului, acel punct spiritual situat chiar în centrul zonei inferioare a abdomenului, cam la trei degete sub ombilic, în adâncul corpului. Apoi vizualizați mișcarea pe care o veți face și executați-o extrăgându-vă energia din *tanden*.

În general țineți ochii deschiși pe durata fiecărui exercițiu, dacă nu, mișcați globii oculari în spatele pleoapelor închise cât mai mult posibil, în aceeași

direcție în care se deplasează picioarele, cu excepția cazurilor când se indică altceva. La sfârșitul fiecărui exercițiu, închideți brusc ochii și relaxați-vă.

Relaxați-vă adoptând poziția mortului din yoga, ilustrată în figura 28 (pag. 94), cel puțin o jumătate de minut după încheierea fiecărui exercițiu.

VERIFICAREA

Este util să rugați pe cineva să observe modul în care efectuați exercițiile corective. Iată, în continuare, câteva aspecte pe care trebuie să le aveți în vedere atât dumneavoastră, cât și persoana care vă supraveghează:

- Când întindeți brațele, sunt coatele complet întinse?
- Când răsuciți brațele, sunt ele complet răsucite?
- Când întindeți picioarele, sunt genunchii complet întinși?
- Când întindeți tendoanele lui Ahile, sunt acestea complet întinse?
- Când executați mișcări într-o parte și apoi în cealaltă, este mișcarea suficient de amplă și corect executată în ambele părți? Dacă nu, în care parte trebuie ea repetată pentru îmbunătățire?
- În timpul repetării mișcărilor, sunt întinse în mod conștient piciorul și brațul mai scurte?

EXERCIȚIILE CORECTIVE INDIVIDUALE

1. Eliberarea tensiunilor din partea superioară trunchiului

Stați întins pe spate, cu picioarele depărtate la lățimea pelvisului și mâinile sub cap, cu degetele pe punctele (tsubo pentru ochi) aflate pe partea din spate a capului, în dreptul ochilor (fig. 49 a).

Inspirând, mențineți energia în partea de jos a abdomenului și întindeți tendoanele lui Ahile. Expirând, arcuiți pieptul în sus și apăsați cu coatele în podea (fig. 49 b). Ridicați călcâiele 2 cm de la podea și mențineți poziția pe durata câtorva respirații complete.

Repetați exercițiul de câteva ori.

Fig. 49 a

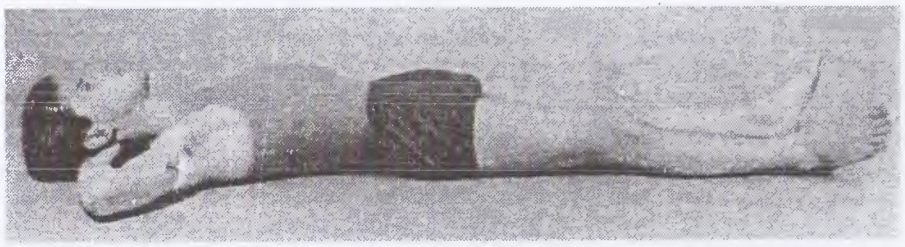


Fig. 49 b

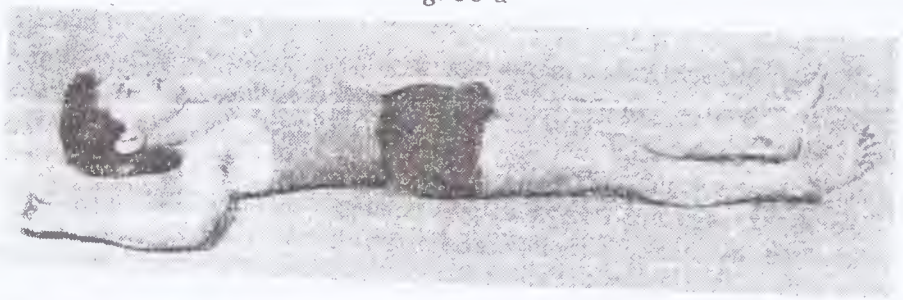
2. Relaxarea pieptului

Stați întins pe spate, cu brațele îndoite în „L", cu degetele în direcția opusă picioarelor (fig. 50 a).

Inspirând, mențineți energia în partea inferioară a abdomenului, întindeți tendoanele lui Ahile și apăsați coatele în podea. Expirând, arcuiți pieptul în sus și strângeți omoplații înapoi. Inspirați și ridicați picioarele, privind în sus (fig. 50 b). Expirați și coborâți picioarele, privind în jos (fig. 50 c).

Repetați exercițiul de câteva ori.

Fig. 50 a



b

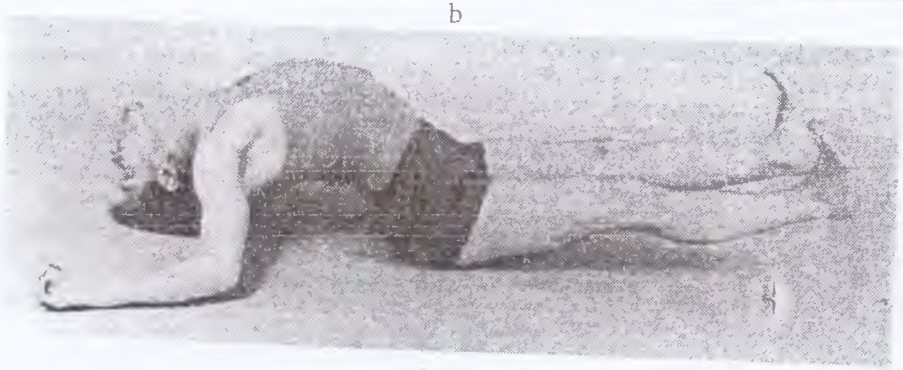
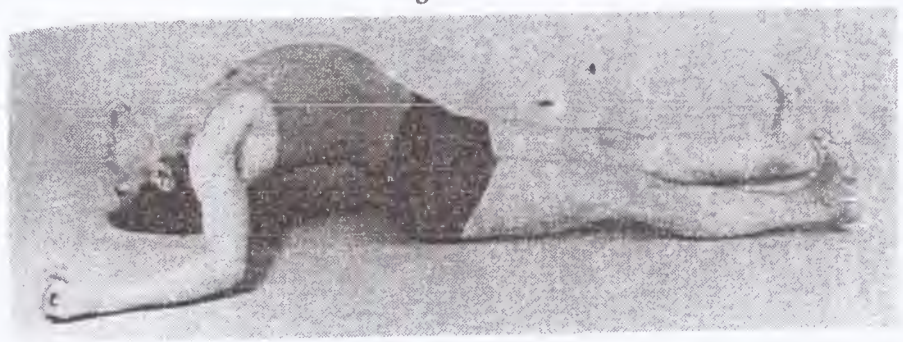


Fig. 50 c



3. Eliberarea tensiunilor din ceafă și umeri

Stați întins pe spate, cu brațele îndoite în „L", cu degetele în direcția picioarelor (fig. 51 a).

Inspirând, mențineți energia în partea inferioară a abdomenului, întindeți tendoanele lui Ahile și apăsați coatele în podea. Expirând, arcuiți pieptul în sus și ridicați picioarele 2-3 cm de la podea. Înălțați ochii în orbite și mențineți poziția pe durata câtorva respirații complete (fig. 51 b).

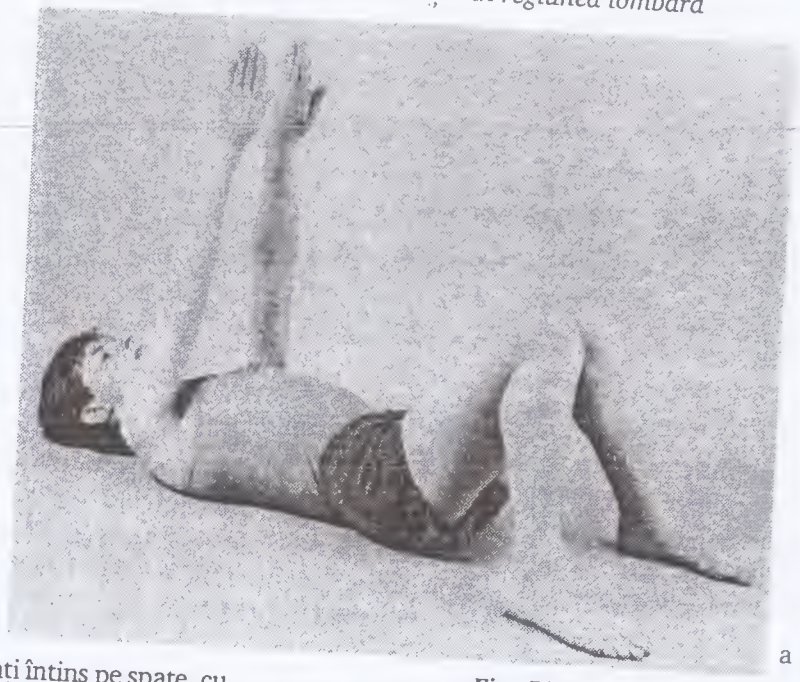
Repetați exercițiul de câteva ori.

Fig. 51

a

b

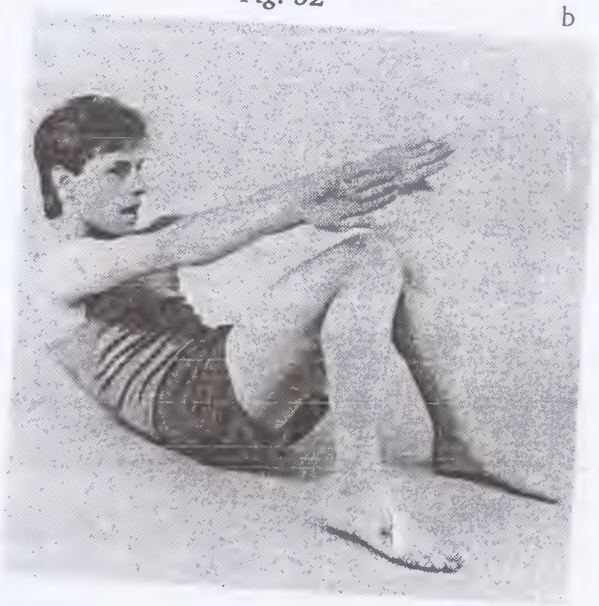
4. Creșterea nivelului energetic din hara și din regiunea lombară



a

Fig. 52

b



Stați întins pe spate, cu genunchii îndoiți, atingându-se între ei; tălpile sunt depărtate la lățimea pelvisului. Întindeți brațele în sus, ținând palmele cu fața spre exterior (fig. 52 a).

Inspirați și priviți spre tavan. Expirând, apăsați cu degetele mari ale picioarelor în podea, ținând brațele întinse și răsucite spre interior, ridicați-vă lent în șezut în timp ce coborâți privirea (fig. 52 b).

Repetați exercițiul de câteva ori.

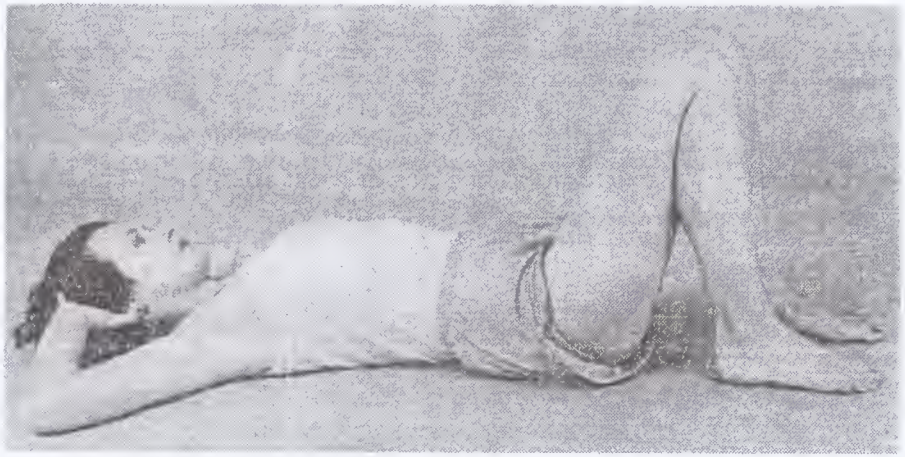
5. Concentrarea energiei în hara

Stați întins pe spate, cu genunchii îndoiți, atingându-se între ei. Puneți degetele mari pe primul set de puncte oculare (fig. 53 a), după cum s-a ilustrat în figura 7 (pag. 44).

Inspirați adânc. Expirând, ridicați-vă în șezut, în timp ce continuați să apăsați degetele pe punctele oculare (fig. 53 b). Continuând expirația, aplecați-vă în față cât puteți de mult. Inspirând, lăsați-vă lent pe spate și relaxați-vă.

Repetați exercițiul de încă cinci ori. La fiecare repetare, mutați degetele pe următorul set de puncte oculare, după cum s-a ilustrat în figurile 8-11 (pag. 44, 45).

Fig. 53 a



b

6. Relaxarea întregului corp

Fig. 54

a

b

Stați întins pe spate, îndoiți genunchii și depărtați-i împreună cu tălpile, la lățimea pelvisului. Strângeți pumnii, cu degetele mari vârâte înăuntru, și plasați brațele îndoite în „L", cu degetele în direcția opusă picioarelor.

Inspirând, ridicați șoldurile (fig. 54 a). Expirând, răsuciți capul și lăsați ochii să urmeze mișcarea cât puteți de mult spre dreapta (fig. 54 b). Inspirați și reveniți în poziția inițială. Expirând, efectuați mișcarea în partea opusă.

Repetați exercițiul de câteva ori.

7. Relaxarea întregului corp

Stați întins pe spate, îndoiți genunchii și depărtați-i împreună cu tălpile, la lățimea pelvisului. Strângeți pumnii, cu degetele mari vârâte înăuntru, și plasați brațele îndoite în „L", cu degetele în direcția opusă picioarelor.

Inspirând, ridicați călcâiele și șoldurile (fig. 55 a). Expirând, întoarceți șoldurile în jos, spre dreapta, relaxând gâtul și umerii (fig. 55 b). Inspirați și reveniți în poziția inițială. Expirând, efectuați mișcarea în partea opusă.

Repetați exercițiul de câteva ori.

8. „Deschiderea" pieptului și relaxarea părții superioare a trunchiului

Stați întins cu fața în jos, cu palmele pe podea în dreptul pieptului (fig. 56 a). Închideți ochii și inspirați.

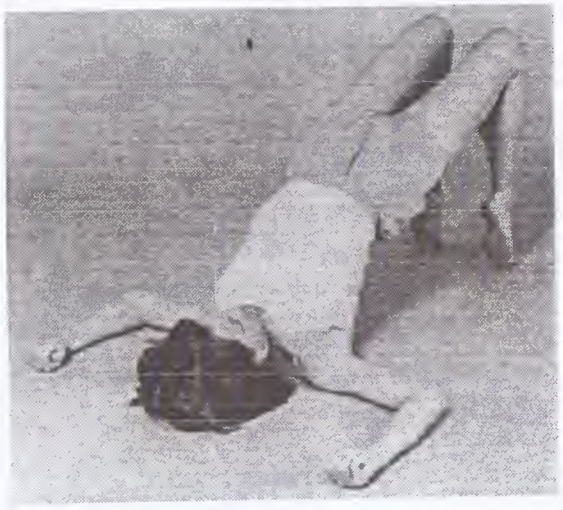
Expirând, arcuiți trunchiul și capul spre înapoi, în timp ce răsuciți palmele spre exterior și depărtați degetele. Produceți o „deschidere" a pieptului, aducând coatele înapoi și priviți spre tavan (fig. 56 b).

Repetați exercițiul de câteva ori.

9. Fortificarea regiunii lombare, relaxarea pieptului și a părții superioare a spatelui

Fig. 55

a



b

Stați întins cu fața în jos, cu bărbia pe podea. Îndoiți coatele și puneți mâinile, cu palmele în sus, lângă talie (fig. 57 a).

Inspirând, ridicați umerii și coatele, aducând mâinile la subsuori, în timp ce ridicați picioarele (fig. 57 b). Expirând, coborâți brațele în poziția inițială, lăsați, lent, picioarele în jos.

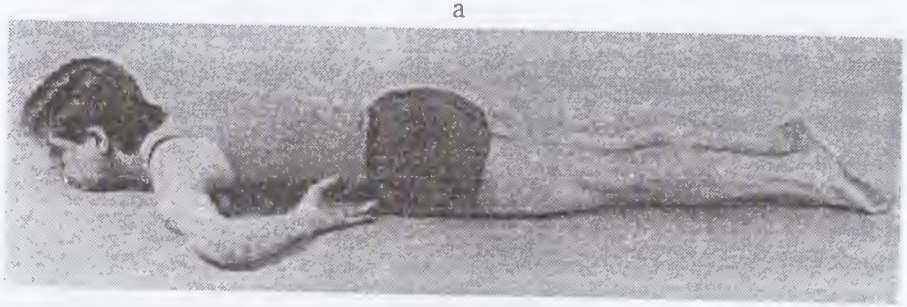
Repetați exercițiul de câteva ori.

Fig. 56 a

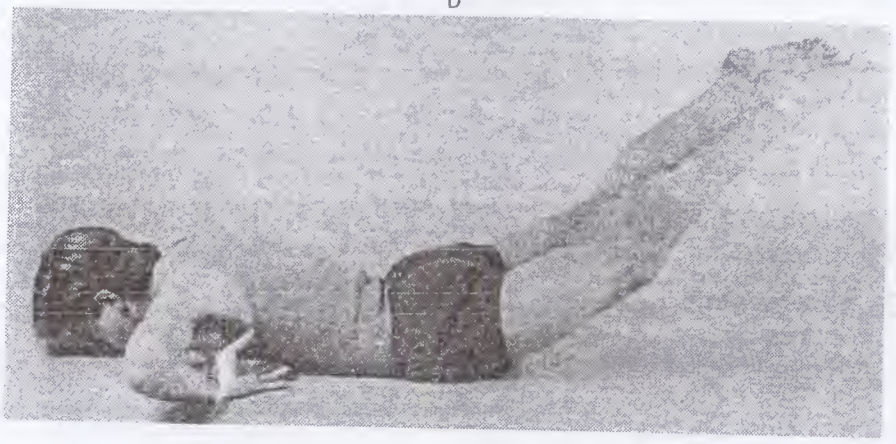
Fig. 56 b

Fig. 57

a



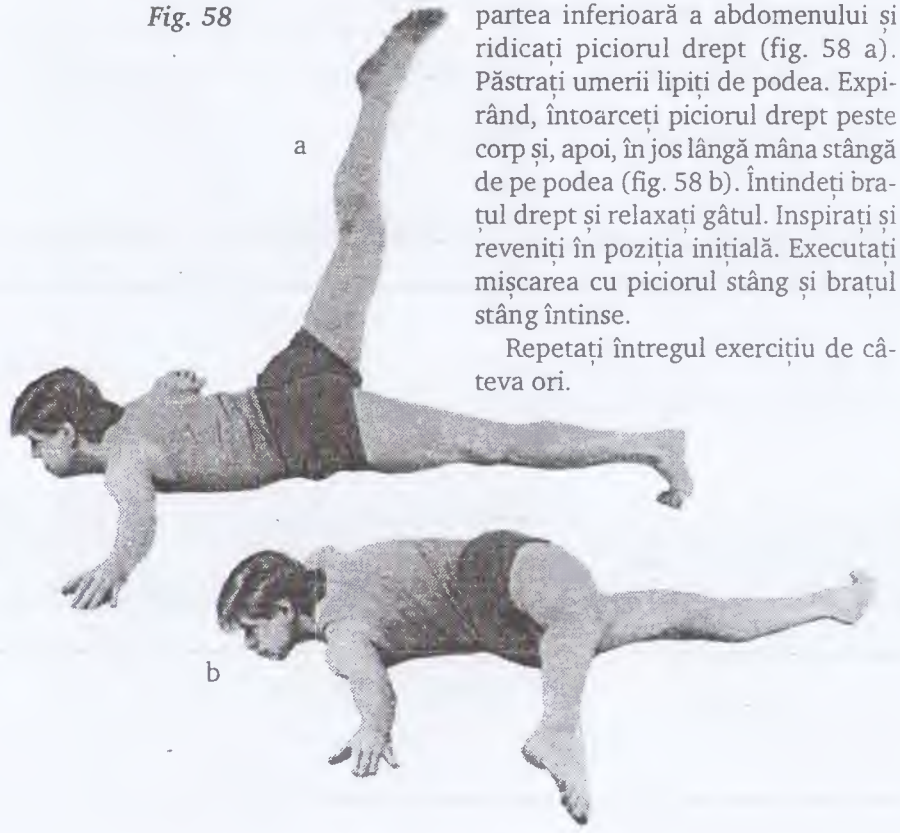
b



10. Alinierea coloanei și pelvisului, precum și corectarea dezechilibrelor abdominale

Stați întins cu fața în jos, cu bărbia pe podea. Întindeți brațele în lateral, cu palmele în jos.

Fig. 58



a

b

Inspirând, concentrați-vă energia în partea inferioară a abdomenului și ridicați piciorul drept (fig. 58 a). Păstrați umerii lipiți de podea. Expirând, întoarceți piciorul drept peste corp și, apoi, în jos lângă mâna stângă de pe podea (fig. 58 b). Întindeți brațul drept și relaxați gâtul. Inspirați și reveniți în poziția inițială. Executați mișcarea cu piciorul stâng și brațul stâng întinse.

Repetați întregul exercițiu de câteva ori.

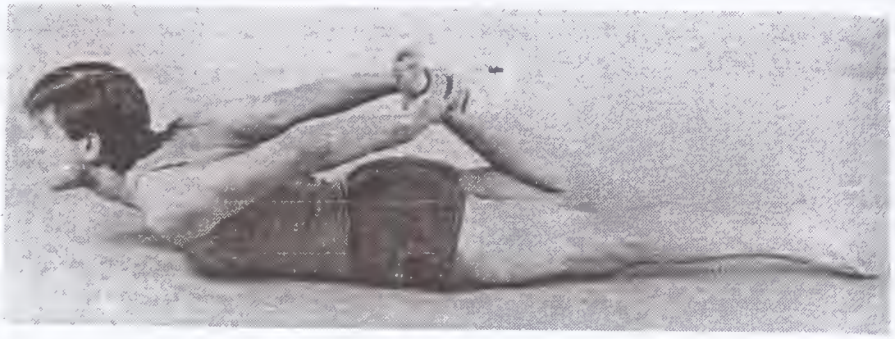
11. „Deschiderea" pieptului

Stați întins cu fața în jos, îndoiți genunchiul drept și întindeți-vă spre spate ca să prindeți glezna dreaptă cu ambele mâini, permițând bărbiei să se ridice (fig. 59 a).

Inspirând, arcuiți trunchiul și capul în sus, ridicați bărbia și genunchiul drept, trăgând, în același timp, laba piciorului drept spre cap (fig. 59 b). Expirând, răsuciți întregul corp spre dreapta și priviți în aceeași direcție (fig. 59 c).

Fig. 59

a



b

c

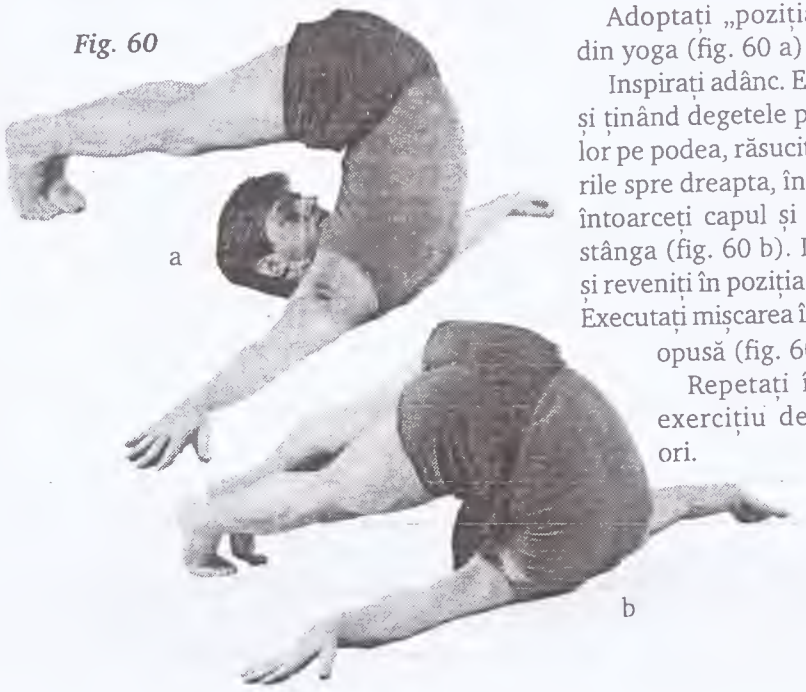
Fig. 59 d

Inspirați și reveniți în poziția inițială. Expirând, efectuați răsucirea spre stânga, privind spre stânga (fig. 59 d).

Executați mișcarea cu genunchiul stâng îndoit, trăgând glezna stângă. Repetați exercițiul de câteva ori cu fiecare picior.

12. Echilibrarea regiunii pelviene și lombare

Fig. 60



a

b

Adoptați „poziția plug" din yoga (fig. 60 a)

Inspirați adânc. Expirând și ținând degetele picioarelor pe podea, răsuciți șoldurile spre dreapta, în timp ce întoarceți capul și ochii la stânga (fig. 60 b). Inspirați și reveniți în poziția inițială. Executați mișcarea în partea opusă (fig. 60 c).

Repetați întregul exercițiu de câteva ori.

Fig. 60 c

13. Fortificarea părții inferioare a trunchiului și „deschiderea" pieptului

Stați întins pe spate, cu palmele de fiecare parte a cutiei toracice. Întindeți coatele în părțile laterale. Ridicați picioarele la un unghi de 90° față de podea și întindeți tendoanele lui Ahile (fig. 61 a).

Inspirați adânc. Expirând, mențineți omoplații pe podea și coborâți picioarele spre dreapta. Simultan, întoarceți capul și ochii la stânga (fig. 61 b). Inspirați și reveniți în poziția inițială. Executați mișcarea în partea opusă.

Repetați întregul exercițiu de câteva ori, executând de două ori mișcările în partea mai dificilă.

Fig. 61

a

b

14. Fortificarea picioarelor și eliberarea tensiunilor din gât

Adoptați poziția pisică din yoga (fig. 62 a)

Inspirați. Expirând, coborâți umărul drept pe podea, întinzând brațul drept în lateral

Fig. 62

a

b

c

d

(fig. 62 b). Inspirați. Expirând, întindeți piciorul stâng, totodată și tendonul lui Ahile, în aceeași direcție cu brațul drept. Inspirați adânc. Expirând, răsuciți capul și trunchiul spre stânga, întinzând brațul stâng pe podea în prelungirea celui drept (fig. 62 d). Priviți spre mâna stângă. Mențineți poziția pe durata câtorva respirații complete.

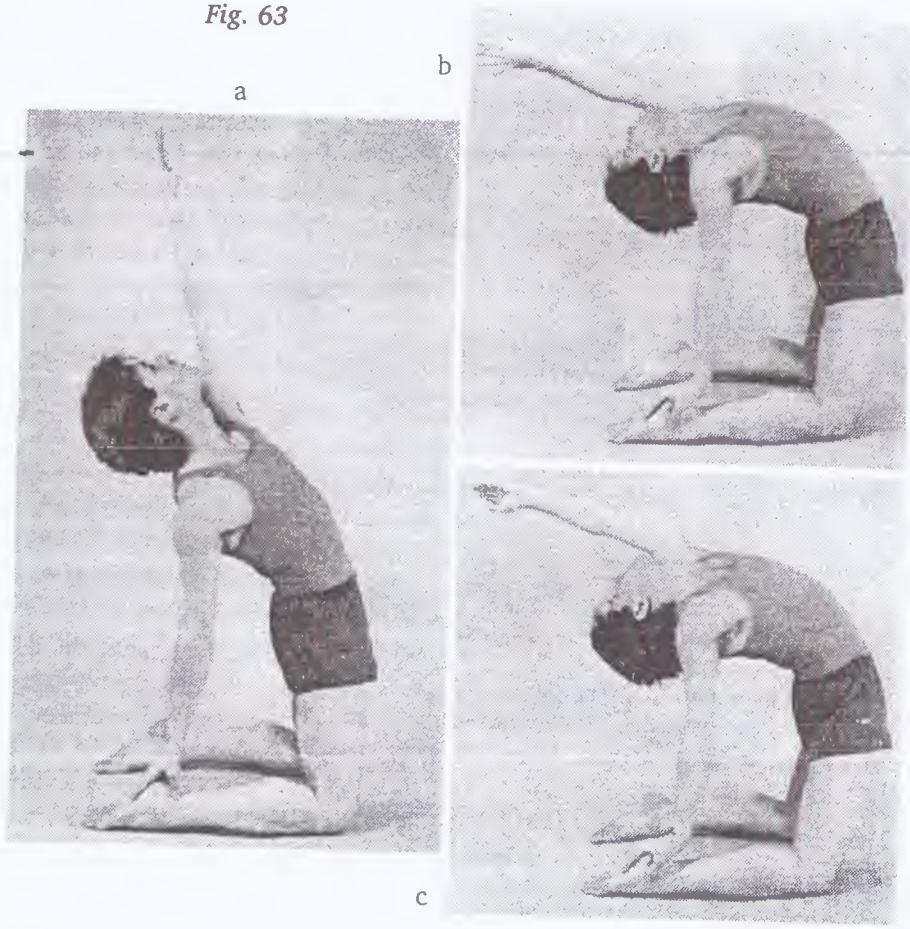
Inspirați și reveniți în poziția pisică. Executați mișcarea în partea opusă. Repetați întregul exercițiu de câteva ori.

15. Stimularea regiunii lombare și întinderea mușchilor laterali și ai coapselor

Stați în genunchi, cu spatele drept, genunchii depărtați la lățimea pelvisului.

Inspirând, concentrați-vă energia în partea inferioară a abdomenului și apucați glezna dreaptă cu mâna dreaptă. Întindeți brațul stâng în sus (fig. 63 a). Expirând, răsuciți brațul spre exterior, împingeți

Fig. 63



șoldurile în față și arcuiți trunchiul spre spate (fig. 63 b). Reveniți în poziția inițială și executați mișcarea, răsucind brațul stâng spre interior (fig. 63 c).

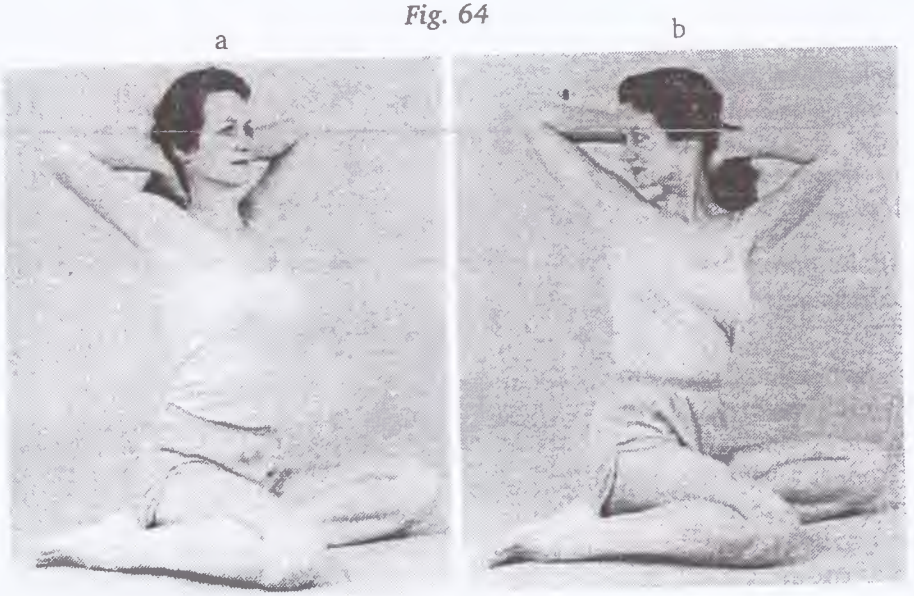
Schimbați poziția brațelor și executați mișcarea cu brațul drept întins, spre exterior și, apoi, spre interior. Repetați întregul exercițiu de câteva ori.

16. Eliberarea tensiunilor din gât

Adoptați poziția Seiza. Puneți mâinile pe ceafă, depărtând larg coatele.

Inspirați. Expirând, lăsați-vă pe șoldul stâng (fig. 64 a). Inspirați. Expirând, răsuciți spre dreapta trunchiul superior, brațele și capul (fig. 64 b). Priviți cotul drept. Inspirați și reveniți în poziția inițială. Expirând, executați mișcarea răsucindu-vă spre stânga.

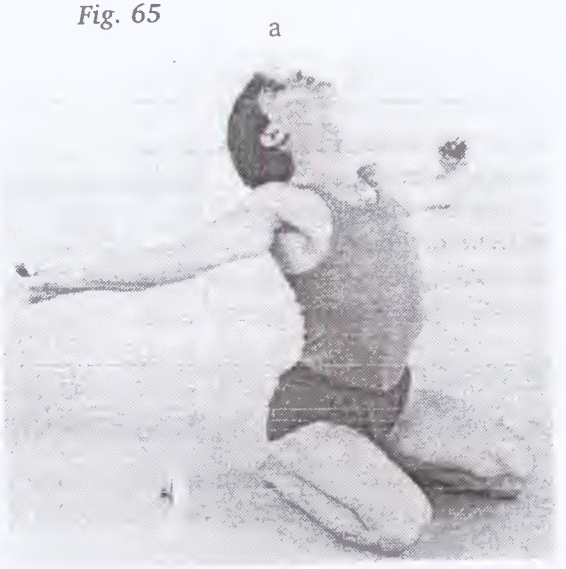
Fig. 64



Executați mișcarea lăsându-vă pe șoldul drept, răsucindu-vă spre stânga și spre dreapta. Repetați întregul exercițiu de câteva ori.

17. „Deschiderea" pieptului și eliberarea tensiunilor din gât

Fig. 65



Adoptați poziția Seiza sau stați pe marginea unui scaun. Întindeți brațele în lateral la nivelul umerilor și strângeți pumnii, cu degetele mari înăuntru.

Inspirați adânc, deschideți complet ochii și arcuiți gâtul și trunchiul spre spate, simultan cu răsucirea brațelor spre exterior (fig. 65 a). Expirând, închideți ochii și aplecați capul și trunchiul în față, simultan cu răsucirea

brațelor spre interior (fig. 65 b). Continuând expirația, aplecați-vă mai departe, atingând podeaua cu fruntea (fig. 65 c).

Repetați exercițiul de câteva ori.

Fig. 65 b

c

18. Întinderea brațelor și eliberarea tensiunilor din gât

Adoptați poziția Seiza sau stați pe marginea unui scaun. Întindeți brațele în lateral la nivelul umerilor și strângeți pumnii, cu degetele mari înăuntru.

Inspirați adânc. Expirând, răsuciți brațul drept spre exterior și pe cel stâng spre interior, în timp ce întoarceți capul și ochii către dreapta (fig. 66 a). Priviți mâna dreaptă. Inspirați adânc și aduceți capul în poziția inițială (fig. 66 b). Expirând, răsuciți brațul drept spre interior și pe cel stâng spre exterior, în timp ce întoarceți capul și ochii către stânga (fig. 66 c). Priviți mâna stângă.

Repetați exercițiul de câteva ori.

EXERCIȚIILE CORECTIVE EXECUTATE ÎMPREUNĂ CU UN PARTENER

1. Partenerul A stă întins pe spate cu genunchii îndoiți și degetele încrucișate sub cap. Partenerul B ține palmele pe laturile exterioare ale genunchilor lui A (fig. 67 a).

Fig. 66

Partenerul A inspiră adânc și, expirând, se ridică în șezut, încercând să desfacă genunchii împotriva rezistenței corespunzătoare aplicate de partenerul B (fig. 67 b). (Rezistența corespunzătoare este aceea care necesită efort, dar permite încheierea mișcării.)

Exercițiul poate fi repetat de câteva ori, mărindu-se treptat rezistența aplicată.

2. Partenerul A stă întins pe spate, cu brațele îndoite în „L" și pumnii strânși în sus. Partenerul B îi ține încheieturile mâinilor.

Partenerul A inspiră adânc, ridicând picioarele la 90° față de podea și întinde tendoanele lui Ahile (fig. 68 a). Expirând, el își lasă picioarele jos, în partea dreaptă, menținând omoplații pe podea și întorcând capul și ochii spre stânga (fig. 68 b). Inspirând, ridică picioarele la verticală și execută mișcarea în partea opusă.

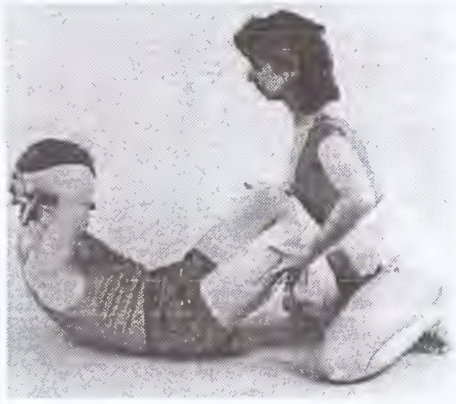
Exercițiul poate fi repetat de câteva ori, alternând mișcarea picioarelor dintr-o parte în cealaltă.

3. Partenerul A stă cu fața în jos, cu brațele și picioarele întinse, formând o linie dreaptă. Partenerul B stă așezat, dar nu cu toată greutatea, pe regiunea lombară a lui A, ținându-l de sub coate (fig. 69 a).

Ambii inspiră adânc. Expirând simultan, partenerul A își arcuiește trunchiul în sus și înapoi, privindu-și mâinile, în timp ce partenerul B îi trage ușor brațele spre spate și apasă cu

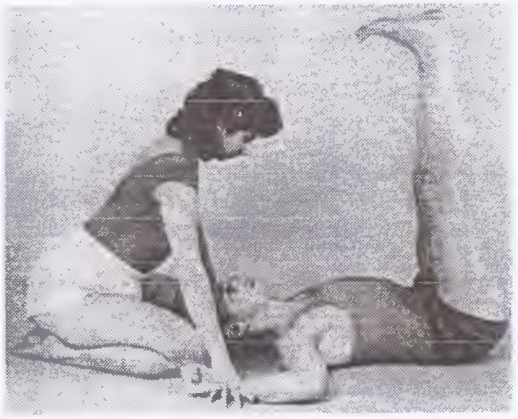
a

Fig. 67



b

Fig. 68 a



fermitate pe regiunea lombară a lui A (fig. 69 b).

Exercițiul poate fi repetat de câteva ori.

Variantă. Executați aceeași mișcare în timp ce partenerul A își ține degetele încrucișate (fig. 69 c). Varianta poate fi repetată de câteva ori.

4. Partenerul A stă cu fața în jos, ținând palmele pe regiunea lombară. Partenerul B îi ține gleznele (fig. 70 a).

Partenerul A inspiră adânc. Expirând, își arcuiește trunchiul în sus și înapoi cât mai mult posibil, lărgindu-și pieptul prin strângerea coatelor spre spate (fig. 70 b). Partenerul A inspiră adânc. Expirând, își răsucește trunchiul și capul spre dreapta, privindu-și cotul drept (fig. 70 c).

Fig. 68 b

Fig. 69

a

b

c

a

b

c

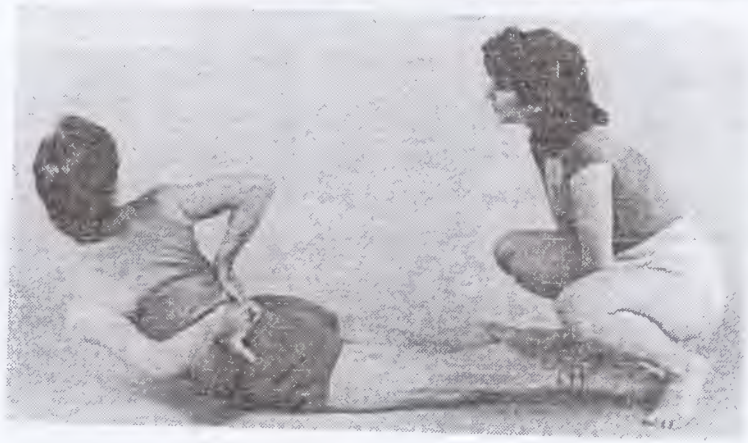


Fig. 70

Fig. 70 d

Inspirând, el revine în poziția de mijloc (fig. 70 b) și execută mișcarea în partea opusă (fig.70 d).

Exercițiul poate fi repetat de câteva ori.

5. Partenerul A îngenunchează în poziția Seiza, ținând mâinile pe coapse,

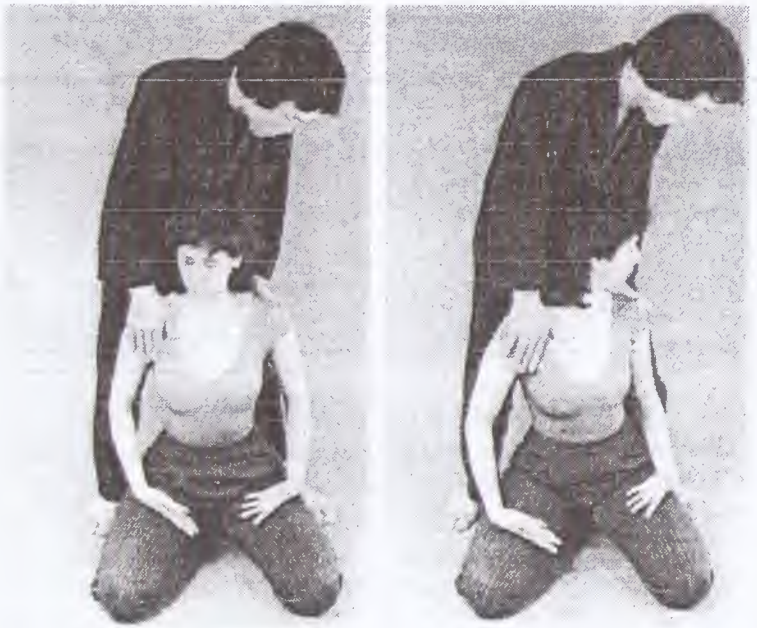
Fig. 71

a

b

Fig. 71 (urmare)

c d



cu palmele în sus. Partenerul B stă în picioare în spatele lui, cu mâna stângă pe partea anterioară umărului stâng al lui A și mâna dreaptă pe partea posterioară a umărului drept al acestuia (fig. 71 a).

Ambii parteneri inspiră profund în același timp și, expirând tot simultan, A răsucește partea superioară a trunchiului spre dreapta, împotriva rezistenței corespunzătoare aplicate de partenerul B (fig. 71 b). Înainte de încheierea expirației simultane, ambii parteneri se relaxează brusc, astfel încât corpul lui A revine automat în poziția inițială. Mișcarea este reluată, aplicând rezistența corespunzătoare, spre partea opusă (fig. 71 c, d).

Exercițiul poate fi repetat de câteva ori, cu un număr de execuții dublat în partea în care se percep dificultăți

6. Partenerul A îngenunchează în poziția Seiza, ținând mâinile pe coapse, cu palmele în sus. Partenerul B stă în picioare în spatele lui și-l apucă de coate, ridicându-i brațele în unghi drept, astfel încât degetele să fie îndreptate în jos (fig. 72 a).

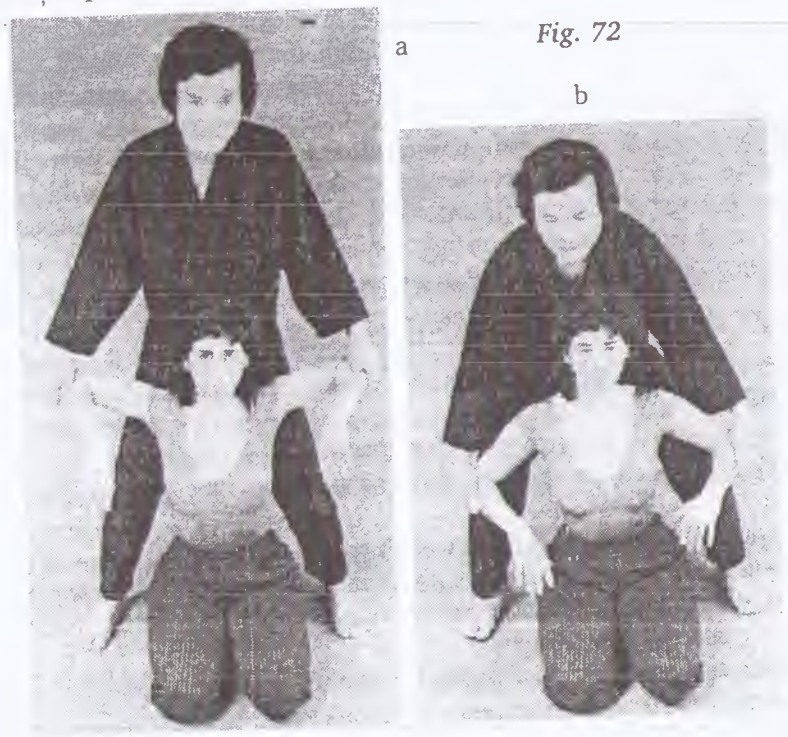
În timp ce ambii parteneri inspiră în același timp, partenerul A ridică coatele cât poate de mult deasupra nivelului umerilor. Expirând cu putere simultan

cu B, A coboară coatele împotriva rezistenței opuse de partener (fig. 72 b). Înainte de încheierea expirației, ambii parteneri se relaxează brusc, astfel încât umerii lui A coboară automat.

Exercițiul poate fi repetat de câteva ori.

Fig. 72

a b



MEDITAȚIA

În epoca modernă, meditația a devenit o parte integrantă a vieții cotidiene a milioane de oameni. Ea este practicată pentru diverse motive – pur și simplu ca o disciplină spirituală sau în vederea obținerii unui rezultat anume, cum ar fi relaxarea mintală. Așadar, pare inutil ca să-i găsim o justificare. Ar fi însă util de examinat un aspect mai puțin apreciat al meditației: capacitatea ei de a unifica viziunea interioară cu cea exterioară și de amplificare a ambelor.

Așa cum există motive diferite pentru meditație, tot așa există și mai multe niveluri ale ei. Ne vom concentra asupra unui nivel anume, pe care japonezii îl numesc *meiso*. Înțelesul literal al termenului este vast, mai ales cu privire la modul de gândire al unei persoane. Ca meditație, *meiso* se preocupă de cea

mai înaltă dimensiune a vederii, adică de observarea lumilor vizibile și invizibile. Termenul conține și sensul implicit de a sesiza ce anume motivează pe cineva într-o anumită clipă și un anumit loc. Cu alte cuvinte, în general, practicarea meditației *meiso* reprezintă deslușirea și unificarea, la un moment dat, a trecutului, prezentului și viitorului lumilor vizibile și invizibile.

Prin urmare, scopul final al meditației *meiso*, care este o meditație de cel mai înalt nivel, constă în realizarea unității dintre minte, trup și spirit – altfel spus, atingerea celei mai înalte stări de stabilitate umană. Deși sursa acestei stabilități se găsește în interiorul nucleului tainic al sinelui, ea poate fi atinsă prin trecerea pas cu pas printr-un proces ce implică trei etape de evoluție. Etapele respective, care vor fi prezentate în continuare, pot fi unificate, sau contopite, prin intermediul unei triple abordări. În esență, procesul meditației reprezintă îmbinarea conținutului (etapele) cu abordarea.

FORMA ȘI CONȚINUTUL MEDITAȚIEI

În mod concret, abordarea meditației, care unifică cele trei etape de evoluție, constă în:

1. inspirație adâncă, urmată de o expirație lungă, profundă;
2. ținută firească, cu spinarea dreaptă și partea superioară a trunchiului relaxată;
3. concentrare cu mintea focalizată, totuși detașată.

Experimentarea acestui mod de abordare, care reprezintă latura tehnică a meditației, conduce practicantul spre realizarea etapelor de evoluție menționate anterior, așa după cum urmează:

1. *Dharana* (concentrarea yoghină). Implică unificarea celor trei niveluri ale rațiunii (conștient, subconștient și supraconștient) cu ansamblul organismului. Este atinsă prin concentrarea energiei sinelui, minții și trupului, în ceea ce se numește zona energiei *hara*; prin ea regiunea lombară și abdominală inferioară este percepută ca reprezentând centrul vital al ființei umane. *Dharana* devine o sarcină a vieții cotidiene în perioada dezvoltării energiei *hara* și este percepută ca un stimul *yang* (activ, creator).

2. *Dhyana* (stabilitatea). Este rezultatul firesc al *dharanei*. Implică relaxarea fizică și detașarea mintală, ceea ce înseamnă detașarea de sentimente. *Dhyana* poate fi integrată în viața cotidiană prin abordarea activității de zi cu zi ca și cum ar fi o meditație. De exemplu, chiar dacă pe din afară sunteți preocupat, chiar dacă mediul înconjurător este zgomotos, este posibil ca mintea să vă rămână calmă și netulburată. Aceasta se numește stabilitate. Pe de altă parte, dacă înlăuntrul vostru sunteți preocupat, chiar dacă mediul înconjurător este

liniștit, vi se va părea agitat, gălăgios și apăsător. De aceea, în viața cotidiană starea *dhyana* este percepută ca un stimul *yin* (pasiv, receptiv).

3. *Hoge* (eliberarea totală). Reprezintă un rezultat firesc al îmbinării dintre *dharana* și *dhyana*, implicând dăruirea necondiționată. Este o stare de completă receptivitate și vid total, de încredere care nu necesită protecție; astfel, ea poate fi considerată precum o stare de rugăciune. Când *hoge* e aplicată în viața cotidiană, putem studia fără încordare, ne putem aminti fără să ne străduim și putem învăța fără efort. În esență, *hoge* reprezintă o stare a forței triumfătoare *hara*, la care se adaugă liniștea mintală. Este percepută ca o stare de echilibru între stimulii activi (yang) și pasivi (yin).

UNIFICAREA SAU ENERGIA HARA

Întrucât cele trei etape sus-menționate încep prin dezvoltarea energiei *hara* și culminează prin accelerarea ei, ar fi bine să examinăm natura fenomenului. Energia *hara* poate fi considerată ca reprezentând vitalitatea fizică și mintală. Ea constituie baza pentru cel mai înalt nivel al stabilității umane care poate fi atins și, din această cauză, reprezintă fundamentul meditației. Este localizată în regiunea abdominală inferioară și lombară; când energia *hara* se manifestă deplin, partea superioară a trunchiului, umerii, brațele, gâtul, fața și mintea sunt relaxate.

Energia *hara* poate fi dezvoltată prin atenția acordată următoarelor practici, toate aparținând fie laturii tehnice, fie celei esențiale a meditației:

- contractarea anusului
- relaxarea mușchilor trunchiului
- îndreptarea coloanei vertebrale
- respirația adâncă și puternică din abdomenul inferior
- concentrarea și liniștirea minții

Odată cu dezvoltarea energiei *hara*, mezencefalul devine echilibrat. Fiindcă mezencefalul controlează funcționarea sistemului nervos vegetativ, energia *hara* afectează capacitatea de funcționare a organelor interne, precum și capacitatea de manifestare a instinctelor, emoțiilor și dorințelor.

Așadar, dacă respectați cu atenție aspectele tehnice ale meditației o anumită perioadă de timp, adică dacă perseverați în îmbunătățirea triplei abordări a meditației, energia *hara* va crește. Simultan, veți reduce, fără îndoială, consumul alimentar, vă veți stăpâni dorințele sexuale și veți reuși să vă controlați emoțiile.

Stabilizată prin exersarea aspectelor esențiale ale meditației, energia *hara* constituie principalul element component al acesteia. Prin dezvoltarea ei, puteți

îmbina concentrarea (*dharana*) cu stabilitatea (*dhyana*), culminând în eliberarea totală (*hoge*). Iar când aceste stări de existență se integrează în viața cotidiană, veți trăi în ceea ce se numește mintea Buddha sau mintea naturală.

POZIȚIILE MEDITAȚIEI

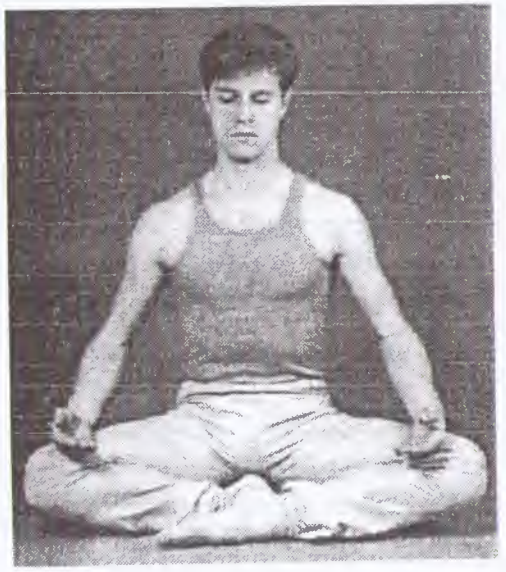
O meditație reușită îmbină, în esență, respirația corectă cu poziția corectă. Atunci când respirați corect, mintea va fi concentrată; iar când poziția este corectă, *hara* va fi fortificată. Înaintea meditației, practicați câteva exerciții de respirație profundă. Apoi, adoptând una dintre pozițiile meditației, imaginați-vă că o coardă, care își are originea în vertebra cea mai de jos, vă ridică spre cer coloana vertebrală. Simultan, trageți pelvisul spre spate. Permiteți umerilor să coboare și să se relaxeze. Coborâți bărbia, întinzând ceafa, și priviți în jos, sub un unghi de aproximativ 45°, cu ochii pe jumătate deschiși. Respirând adânc, astfel încât expirația să fie mai lungă decât inspirația, concentrați-vă energia în *hara* și mențineți partea superioară a corpului relaxată. Stați în poziția de meditație, aleasă dintre următoarele poziții, timp de cel puțin 15-20 minute:

Fig. 73

Seiza. Îngenunchează cu fesele pe tălpi, genunchii apropiați și degetele mari ale picioarelor atingându-se în spate. Întindeți brațele în față și puneți palmele pe podea. Împingeți șoldurile înapoi, întinzând coloana vertebrală. Inspirând, ridicați partea superioară a trunchiului, astfel încât spinarea devine verticală. Ridicați genunchii, pentru a le permite să se depărteze, în mod firesc, la o distanță aproximativ egală cu lățimea a trei pumni. Mențineți această distanță între genunchi și coborâți-i lent. Puneți mâinile pe coapse, cu palmele în sus și uniți degetele mari cu celelalte degete, pe rând, făcând un cerc. Țineți coatele depărtate de corp. Întindeți coloana de la coccis în sus. Lăsați bărbia în jos, întinzând ceafa, și relaxați umerii (fig. 73).

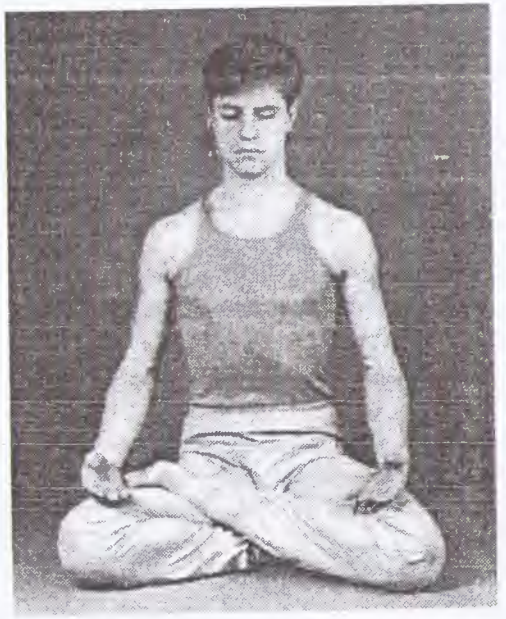
Fluture. Stați așezat pe o pernită. Îndoiți genunchii, lipind călcâiul drept de perineu și călcâiul stâng de glezna dreaptă. Țineți ambii genunchi pe podea. Puneți mâinile pe coapse, cu palmele în sus. Întindeți spinarea și gâtul în sus, „deschideți" pieptul și relaxați trunchiul (fig. 74).

Fig. 74



Semilotus. Stați așezat pe o pernită. Îndoiți genunchii, lipind călcâiul drept de perineu și laba stângă de coapsa dreaptă. Țineți ambii genunchi pe podea (fig. 75). Puneți mâinile pe coapse ca în poziția fluture.

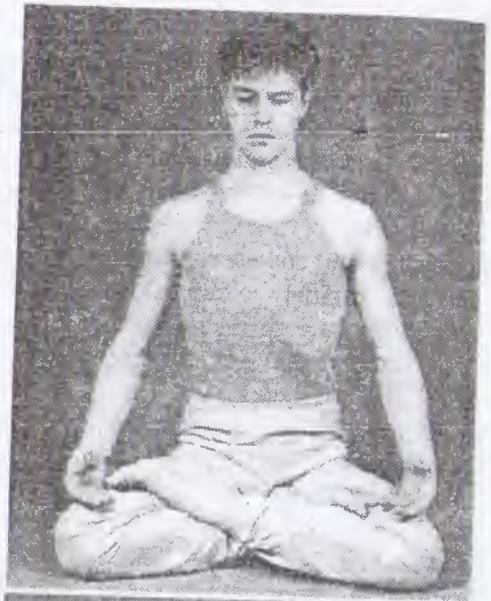
Fig. 75



Lotus. Stați așezat pe o pernită. Îndoiți genunchii, introducând laba dreaptă sub genunchiul stâng și punând laba stângă peste coapsa dreaptă. Pernița trebuie să fie destul de înaltă pentru a permite ca ambii genunchi să atingă podeaua (fig. 76). Puneți mâinile ca în poziția fluture.

Așezat. Stați pe marginea unui scaun, cu genunchii depărtați la

Fig. 76



lățimea pelvisului, gambele drepte și tălpile paralele pe podea. Mențineți-vă energia în degetele mari ale picioarelor și în părțile interioare ale genunchilor (fig. 77). Întindeți coloana vertebrală și gâtul în sus, „deschideți" pieptul și relaxați partea de sus a corpului. Puneți mâinile pe coapse ca în poziția fluture.

În picioare. Stați cu picioarele depărtate la lățimea pelvisului și tălpile paralele. Coborâți bărbia, astfel încât nasul și ombilicul să se găsească pe aceeași linie, iar urechile deasupra umerilor. Apăsați în podea cu degetele mari ale picioarelor. Suprapuneți palmele cu mușchiile așezate pe abdomen, chiar sub ombilic. Încrucișați degetele mari. Întindeți coatele în lateral, permițând centrului de greutate să coboare în *hara* (fig. 78).

MEDITAȚIA ȘI OCHII

Pe măsură ce meditați, respirația va deveni mai profundă și veți inspira o cantitate de oxigen mai mare decât cea cu care sunteți, probabil, obișnuit. Întrucât ochii urmează imediat după creier, în privința necesarului de oxigen meditația reprezintă o modalitate bună de a-i alimenta în mod eficient.

Fig. 77

Fig. 78

De asemenea, în timpul meditației, veți spori nivelul energetic din *hara*, îmbunătățind funcționarea sistemului nervos vegetativ, care are la unul dintre capetele sale chiar ochii. În plus, meditând, veți fi capabil să relaxați partea superioară a corpului, ceea ce va duce la revitalizarea întregului sistem nervos, inclusiv la inervația ochilor, favorizând, astfel, îndepărtarea blocajelor.

Pentru relaxarea și mai eficientă a ochilor prin meditație, puteți practica următoarea metodă de îmbunătățire a vederii. Luați o lumânare aprinsă sau o coală de hârtie albă pe care ați desenat un punct negru. Plasați acest obiect în față, sub linia vizuală directă, astfel încât să priviți cu ochii puțin în jos. Adoptați una dintre pozițiile de meditație prezentate și concentrați-vă asupra flăcării sau a punctului negru, în timp ce respirați calm. Dacă vă dau lacrimile sau dacă vă obosesc ochii, închideți-i treptat. Când vă simțiți ochii odihniți, deschideți-i, concentrându-vă din nou asupra obiectului și continuați meditația în același fel, cât de mult doriți.

DETAȘAREA ȘI OCHII

Etapa de evolutic cunoscută sub numele *dhyana* sau stabilitate, în care organismul este relaxat și mintea detașată de sentimente, reprezintă o stare existențială ce include și modul de folosire a ochilor. Pentru a vedea limpede ceea ce trebuie să vedeți, adică pentru a menține o relație naturală cu lumea exterioară, este necesară îmbinarea vederii interioare cu cea exterioară. Aceasta înseamnă să vedeți cu detașare. Dacă vă puteți educa ca să vedeți fără să vă străduiți, veți evita ca ochii să fie supuși la efort, iar capacitatea vederii va deveni stabilă.

Vindecarea adevărată, firească și totală, se realizează prin detașare. Pentru a vă vindeca ochii, trebuie să abandonați acele situații înrobitoare sau obiceiuri de care ați devenit dependent, care au produs suferință ochilor și slăbirea vederii. Când situațiile și obiceiurile respective vor fi îndepărtate, când vă veți putea detașa de ele, când, în cele din urmă, vă veți putea schimba modul de viață, capacitatea de autovindecare va fi reactivată, iar ochii și vederea se vor transforma.

Această filosofie a non-atașamentului reprezintă esența filosofiei yoga. În mod practic, ea înseamnă să fii mereu deschis pentru noi experiențe și stimuli, adică pentru schimbare – în scopul de a descoperi de ce anume ai nevoie pentru atingerea stării de iluminare.

6. ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Întrebările următoare au fost formulate de către participanții la Oki Yoga Dojo, veniți pentru a studia sau a-și vindeca vederea. Răspunsurile, care aparțin lui Masahiro Oki, rezumă, de fapt, principalele concepte ideologice și practice ale lucrării de față.

Întrebare: Care este semnificația miopiei și a bolilor de ochi?
Răspuns: Miopia și bolile de ochi degenerative evoluează pe o durată lungă de timp. Ele sunt afecțiuni cronice. Orice afecțiune cronică nu e pur și simplu o boală, ci este un element reprezentativ în ceea ce privește modul de viață și caracterul celui afectat de ea. Pentru a-ți îmbunătăți vederea, este necesar să-ți schimbi caracterul – atât din punct de vedere fizic; cât și din cel al mentalității – prin transformarea modului de viață.

Medicina modernă nu abordează în această manieră problemele legate de vedere sau de alte boli cronice. Cu toate acestea, unica modalitate de ameliorare permanentă a unei boli cronice este schimbarea modului de viață.

Întrebare: Care este avantajul durabil pe care-l oferă yoga referitor la îmbunătățirea vederii?
Răspuns: Yoga se bazează pe *mikkyo* – o atitudine mintală care nu duce la criticarea sau contestarea celorlalți. În același timp, ea nu este partizana unor anumite metode sau procedee. Așadar, yoga poate accepta, aplica și îmbina caracteristicile pozitive ale unor metode și procedee variate, îndemnând ca să fie folosite numai cele care sunt adecvate și necesare persoanei respective.

Deoarece am avut o mulțime de experiențe în viață, știu că există nenumărate metode și teorii de vindecare. Fiecare dintre ele este bună dintr-un anumit punct de vedere. Pentru fiecare tip de terapie există anumiți oameni care beneficiază de pe urma ei. Însă, dacă depinzi de un singur tip de terapie, să zicem numai de dietă, de acupunctură sau de exercițiile fizice, și dacă măsurile pe care le iei sunt parțiale – să zicem că execuți doar exercițiile pentru ochi și ignori respirația – procesul de vindecare va fi inevitabil îngreunat și mintea va continua să depindă de niște etaloane.

Yoga ne învață să fim imparțiali și independenți. Deși te-ai putea aștepta să găsești o formulă magică pentru vederea perfectă, de fapt metodele și teoriile prezentate nu au drept țel doar ameliorarea vederii. Ele sunt direcționate astfel încât să-ți dea posibilitatea să utilizezi mai bine și în mod interdependent trupul și mintea. Fiecare individ este încurajat să extragă din carte acele cunoștințe care sunt corespunzătoare și necesare pentru trupul și mintea lui,

pentru ameliorarea vederii sale. În sensul înțelegerii necesității și utilității individuale a fiecărei metode în parte, se poate spune că yoga nu dezaprobă, dar nici nu ignoră nimic.

Întrebare: Ce părere aveți despre utilitatea medicinei moderne și a celei orientale tradiționale pentru ameliorarea vederii?

Răspuns: În yoga se îmbină filosofia cu disciplina. Pentru individul care o practică, yoga reprezintă căutarea a ceea ce este necesar pentru a ajunge în starea de *satori* (iluminare).

Atât medicina modernă, cât și cea orientală au avantaje și dezavantaje. Nu există ceva valabil în mod necondiționat. Ar trebui să luați din ambele medicine ceea ce ajută cel mai bine vederii dumneavoastră. De pildă, unele plante ajută mușchii ochilor să se relaxeze. Shiatsu și acupunctura pot ameliora vederea. Medicina modernă este expertă în conducerea investigațiilor științifice și identificarea bolilor. După aceea, ea recomandă medicația, intervenția chirurgicală sau aplicarea unor dispozitive de corecție, de exemplu, purtarea ochelarilor, pentru ameliorarea simptomelor bolii sau afecțiunii. Însă, dacă depinzi doar de medicina modernă sau doar de cea orientală, sau chiar și de o combinație a lor, nu vei vindeca niciodată în totalitate o boală cronică.

Pentru ca să-ți poți corecta vederea, trebuie ca, mai întâi, să-ți amplifici capacitatea de autovindecare. Trebuie să pui în practică teoriile holistice, care iau în considerare interdependența dintre timp și minte. Desigur, aceste teorii pot fi completate prin diverse metode aparținând medicinei moderne sau celei orientale. În acest sens, poți utiliza medicina modernă ca să-ți examinezi ochii, apoi medicina orientală ca să te ajute să-i relaxezi și să îmbunătățești circulația sângelui spre ei. În tot acest timp, este, însă, necesar să te folosești de filosofia și practica yoga pentru a-ți îmbunătăți capacitatea de autovindecare.

Bineînțeles, poți purta ochelari oricând este necesară o corectare momentană a vederii, mai cu seamă dacă văzul ți se înrăutățește temporar pe durata procesului de dezvoltare a capacității de autovindecare. Totuși, în general, opinia medicinei moderne în privința miopiei este că ar trebui să se poarte ochelari sau lentile de contact permanent în starea de veghe (iar acum, în cazul anumitor lentile de contact, chiar și în timpul somnului), deși aceștia nu ameliorează vederea. Opinia filosofiei yoga este că miopia reprezintă o ocazie pentru a-ți dezvolta capacitatea de autovindecare. De fapt, o ocazie pentru a te schimba.

Întrebare: Puteți explica ce se înțelege prin pseudomiopie?

Răspuns: Pseudomiopia, care este diferită de adevărata miopie, se datorează unor probleme temporare de circulație. Dacă se efectuează doar o simplă examinare a ochilor, starea lor pare identică cu cea din miopia adevărată. Pentru determinarea stării reale a ochilor, simpla examinare nu este, însă, suficientă.

Orice dezechilibru apărut în circulația sângelui înseamnă și un dezechilibru muscular. Dezechilibrul muscular este cauzat de o tensiune prost plasată. De cele mai multe ori, principala cauză a pseudomiopiei o constituie ținuta incorectă. De exemplu, dacă te gârbovești în timpul citirii, partea superioară a corpului se încordează (tensiune prost plasată), iar ochii se congestionează (probleme de circulație). Primul pas în vindecarea pseudomiopiei constă în a examina cum anume să relaxezi partea de sus a trunchiului și să îmbunătățești, în general, circulația sângelui. Diversele poziții adoptate în viața de zi cu zi, modul de folosire a ochilor și atitudinea mintală trebuie să fie verificate și, eventual, modificate. De asemenea, trebuie să se ia în considerație și regimul alimentar. Dacă se consumă zaharuri rafinate sau prea multe dulciuri, vor fi afectați nu doar dinții, ci și ochii.

Cu toate acestea, unele persoane ce suferă de pseudomiopie, neînțelegând care este starea lor reală, recurg la ochelari. În acest fel, ochelarii devin principalul motiv pentru înrăutățirea vederii lor.

Întrebare: Ce fel de dietă este bună pentru ochi?

Răspuns: Nu există un aliment care să fie bun numai pentru ochi. Dacă un regim anume este bun pentru întregul organism, el este bun și pentru ochi. În esență, nutriția trebuie să fie echilibrată. O alimentație echilibrată permite absorbirea elementelor nutritive și eliminarea restului. Ea permite autopurificarea organismului, precum și menținerea unui pH normal al sângelui.

Ochii sunt înconjurați de mulți nervi, care au nevoie de vitamine, minerale și oxigen. Din punct de vedere al sistemului nervos, legumele sunt preferabile produselor animale. De asemenea, dacă hrana se bazează pe cereale integrale și legume, sângele nu va fi niciodată prea dens, presiunea lui nu va avea valori ridicate și nu vei obosi cu ușurință.

În mod special, vitamina B este benefică pentru ochi. Orezul brun conține cantități mari de vitamina B și, de aceea, e util vederii. Și vitaminele A și C ajută vederea, deși excesul de vitamină A poate contribui la dezvoltarea cataractei.

În general, trebuie să consumi alimentele ce au calitățile de care ai nevoie. Nu trebuie să tragi concluzia că, deoarece legumele sunt bune, atunci carnea trebuie să fie rea. Este un mod de gândire simplist. În India, mahomedanii consumă carne, în timp ce hindușii sunt vegetarieni, totuși, procentajele de miopi și persoane cu vederea afectată nu diferă prea mult.

Important este ca sângele să nu fie excesiv de acid – datorită unui regim dezechilibrat, a unei ținute incorecte, a unor mișcări incorecte sau a unei

atitudini mintale negative. Globii oculari ai persoanelor cu un pH sangvin prea mic (acid) sunt prea moi, ceea ce duce la purtarea de ochelari. Stabilește-ți singur alimentele și programul de antrenament ce-ți menține un pH normal al sângelui.

Întrebare: Se pare că se înregistrează o răspândire mare a miopiei în rândul copii. Care este explicația?

Răspuns: La unii copii, miopia este un „simptom de îmbătrânire". Dacă un copil e protejat în mod excesiv, dacă nu i se permite să facă exerciții fizice, dacă mănâncă alimente rafinate și dulciuri, iar mediul lui de viață îi provoacă anxietate, el devine vulnerabil. Un copil căruia nu i se acordă spațiul și timpul de joacă cuvenite și este împins permanent spre studiu ajunge iritabil. Modul lui de viață este, practic, similar cu acela al unui adult, nefiind potrivit pentru un copil. Un copil ce are modul de viață al unui adult prezintă simptome ale unor afecțiuni geriatrice, cum ar fi, de exemplu, slăbirea vederii.

Pe lângă toate acestea, populația urbană este, de obicei, foarte îndepărtată de Natură. Lipsite de influența Naturii, trupul și mintea unui copil se pot dezechilibra cu ușurință, fiindcă ele se află în creștere, în dezvoltare, și nu sunt încă puternice. Pe de altă parte, copiii își revin mai ușor din dezechilibre, inclusiv din miopie. A fost suprinzător să descopăr cât de mulți copii din clasele întâi și a doua și-au vindecat ochii în Oki Yoga Dojo.

Atunci când un copil se plânge că nu vede bine, părinții îl duc la doctor ca să-i prescrie ochelari. La acest stadiu însă, problema copilului nu se referă de fapt la o vedere slabă, ci la o circulație incorectă a sângelui datorată modului său de viață, incluzând aici regimul alimentar și ținuta corpului. Această stare de pseudomiopie, care poate fi modificată destul de ușor fără ochelari, este confundată cu miopia.

Întrebare: Este miopia ereditară?

Răspuns: Întrucât suntem copiii părinților noștri, există anumite asemănări în ceea ce privește înfățișarea fizică, structura organică și caracterul. Cu toate acestea, este foarte greu de știut cu siguranță care dintre calitățile personale se bazează exclusiv pe ereditate.

Poate consideri că miopia și problemele de vedere sunt ereditare. Trebuie știut, însă, că însușirile ereditare, cu excepția vederii monocromatice, în mod aproape sigur nu se pot modifica. Totuși, în cele mai multe cazuri, problemele de vedere pot fi ameliorate și, apoi, complet vindecate. Un individ poate manifesta o tendință ereditară în ceea ce privește sensibilitatea ochilor, însă miopia în sine, sau orice altă boală de ochi, este foarte, foarte rar ereditară.

Dacă îți schimbi modul de viață, mai cu seamă dacă îl modifici față de cel al părinților, poți descoperi care dintre calitățile tale sunt, și care nu sunt, ereditare. Dacă părinții sunt miopi, iar tu ești, de asemenea, miop, s-ar putea să fi imitat aspectele principale ale modului lor de viață și miopia să constituie un prim rezultat.

Întrebare: Puteți explica astigmatismul, mai cu seamă prin prisma unui dezechilibru între partea dreaptă și cea stângă a corpului?

Răspuns: În astigmatism, stimulii receptați de partea dreaptă a corpului diferă de cei primiți de partea stângă. Acest fapt duce la dezechilibrarea vederii. În plus, umerii unui astigmatic nu se află la aceeași înălțime, iar forța brațelor este diferită. Dezechilibrul între partea dreaptă și cea stângă a corpului arată, de fapt, un dezechilibru al întregului organism. Pentru ameliorarea naturală a astigmatismului, trebuie să-ți echilibrezi organismul în totalitate.

Întrebare: De ce, în general, miopii sunt mărginiți?

Răspuns: Miopii în sine nu sunt mărginiți. Orice boală cronică poate duce la o îngustare a orizontului. O persoană limitată este aceea care devine foarte ușor iritată, așa încât se poate spune că nu doar mințile miopilor sunt mărginite.

Toate bolile se datorează unui dezechilibru al sistemului nervos, care provoacă încordare, și un dezechilibru al pH-ului sangvin, care determină o pierdere de energie. Principalul beneficiu al vindecării naturale este dobândirea capacității de relaxare. Relaxarea nu trebuie, însă, confundată cu inefi-cacitatea. A fi relaxat nu înseamnă a fi moleșit sau apatic. Adevărata relaxare înseamnă să fii calm și pașnic, să nu dai frâu liber mâniei, dar, în același timp, să fii energic.

Un mod de viață bazat pe filosofia yoga îmbunătățește funcționarea sistemului nervos parasimpatic, permițând mușchilor să se detensioneze, și duce la creșterea alcalinității sângelui, făcând posibilă, astfel, obținerea unui surplus de energie. De aceea, teoria fundamentală completă privind corectarea vederii îmbină exercițiile fizice cu postul. Postul ajută la relaxarea mușchilor și la purificarea sângelui. După ținerea postului, organele pot reîncepe să funcționeze normal, iar sistemul nervos să se deblocheze. Exercițiile sprijină și mențin starea personală reînnoită.

Întrebare: Este preferabil să purtăm ochelari, lentile de contact sau să nu purtăm absolut nimic?

Răspuns: Ochelarii au propriile caracteristici, la fel și lentilele de contact. În general, nu este necesar să porți permanent ochelari sau lentile de contact. În caz că o faci, vor apărea și alte afecțiuni ale vederii.

Utilizarea corectă a ochelarilor implică purtarea lor doar atunci când este necesar. Purtându-i permanent, lipsești ochii de ocazia de a se relaxa. Pentru ochi, purtarea ochelarilor este similară cu căratul bagajelor pentru brațe. Când lași bagajele jos, brațele se pot relaxa. Când scoți ochelarii, ochii se pot relaxa.

Este posibil ca, după ce scoți ochelarii, să simți o durere de cap, cauzată de încercarea de a vedea ceea ce nu poți. Aceasta constituie un semnal prin care organismul anunță că depune eforturi să se adapteze situației când nu porți ochelari, dar că îndepărtarea lor bruscă poate mări dificultatea adaptării. Același lucru este valabil și pentru alimente. Dacă o persoană care obișnuiește să mănânce excesiv de mult trece brusc la post, ea va suporta niște reacții extrem de dure. Dacă atunci când scoți ochelarii simți dureri sau trebuie să faci un efort deosebit pentru a vedea, nu abandona brusc și definitiv ochelarii. Este preferabil să-i scoți pentru o perioadă, să-i pui iarăși, să-i scoți din nou – treptat, prelungind durata cât rămâi fără ei.

Pe măsură ce vederea ți se îmbunătățește, ar trebui să mergi la medic ca să-ți modifice rețeta de ochelari. Dacă nu ți-o poți permite, încearcă să porți ochelarii cât mai puțin timp posibil, doar atunci când e absolut necesar. Nu spun că nu trebuie să porți ochelari. Spun doar că, potrivit teoriei yoga, trebuie să te duci la oftalmolog atunci când e necesar, iar când un organ îți este dezechilibrat, trebuie să-l vindeci. Poartă ochelari când ai nevoie de ei, dar instruiește-te pentru a-ți vindeca vederea. Yoga nu recomandă o cale ușoară sau parțială. Te învață s-o faci așa cum e nevoie, pas cu pas.

Întrebare: Este adevărat că oamenii care au cataractă sau glaucom devin cu ușurință miopi? Ce credeți despre operația de cataractă?

Răspuns: Dezvoltarea cataractei sau a glaucomului durează mult timp. Fără îndoială, înainte de asta, ochii sunt deja slăbiți. Este foarte posibil ca miopia să fie prezentă sau va fi în curând. De fapt, cataracta și glaucomul sunt similare miopiei, ceea ce înseamnă că există trei tipuri de miopie – cataracta, glaucomul și miopia tipică. În toate trei cazurile, datorită modului de viață, ochii sunt încețoșați, iar presiunea intraoculară este ridicată.

În ce privește operația de cataractă, problema este că starea post-operatorie – care este îmbunătățită – s-ar putea să nu dureze prea mult. Operația de cataractă, prin înlăturarea cristalinului, elimină cauza încețoșării vederii, dar nu remediază cauza afecțiunii. Trebuie să se înțeleagă că motivele bolii nu se datorează doar ochilor. Un oftalmolog nu poate vindeca miopia sau ameliora cauzele cataractei. El poate prescrie ochelari sau poate efectua operații chirurgicale, dar nu vindecă afecțiunea de vedere.

Întrebare: Puteți explica de ce unele persoane cu probleme de rinichi sau ficat sunt mioape, iar altele nu?

Răspuns: Există mai multe tipuri clasice de organisme. La fiecare dintre ele, unele părți sunt puternice, iar altele mai puțin puternice.

De obicei, indivizii cărora le obosesc ochii cu ușurință au probleme la toate cele cinci simțuri. Ei sunt predispuși nu doar la boli de ochi, ci și la afecțiuni ale nasului și urechilor. Dacă practici exerciții corective pentru miopie, vei observa că atât căile nazale, cât și urechile se vor prezenta într-o stare mai bună.

Majoritatea problemelor care apar la ochi sunt asociate cu tulburări ale unor organe interne. Dacă ficatul sau rinichii sunt slăbiți, sângele are deficiențe din punct de vedere calitativ. Dacă rinichii nu funcționează bine, presiunea sângelui din ochi devine anormală și starea de sănătate a oaselor, gâtului și creierului devine mai puțin bună. Dacă stomacul sau ficatul nu funcționează bine, gâtul și/sau omoplații se dezechilibrează. Toate aceste dezechilibre conduc la o slabă stimulare a ochilor. În particular, atunci când umerii sunt gârboviți, de pildă, datorită constipației sau abuzului alimentar, vederea slăbește. Poate că ai observat că atunci când îți este foame, umerii devin parcă mai ușori, iar vederea se îmbunătățește.

Întrebare: Când am postit, vederea mi s-a înrăutățit. Care este cauza?

Răspuns: În timpul postului, sângele se adună în partea cea mai slabă sau cea mai bolnavă a corpului. Aceasta este modalitatea prin care organismul încearcă să fortifice sau să vindece partea respectivă. Dacă ai probleme mai grave decât miopia, poate la unul sau la mai multe organe interne, sângele se va concentra în zona respectivă pe durata postului. Într-un asemenea caz, volumul de sânge îndreptat către ochi se reduce. Fenomenul încețoșării vederii în timpul postului se petrece frecvent la persoanele care au cataractă sau glaucom.

Întrebare: Ce rol au răsucirile brațelor, în cadrul exercițiilor corective pentru ochi?

Răspuns: Când răsucești brațele, mușchii se întind. Prin întindere, ei se detensionează și se îmbunătățește circulația sângelui. Poate că ai observat că atunci când este torsionat, corpul devine mai cald. De asemenea, când răsucești brațele, articulațiile se contractă. În fiecare articulație există mușchi și câteva puncte tsubo. Prin răsucire, aceste puncte sunt stimulate, activând sistemul nervos. Combinarea răsucirii cu întinderea este mai eficientă decât simpla întindere.

Întrebare: De ce strălucesc ochii unei persoane fericite sau satisfăcute?

Răspuns: Atunci când ești fericit sau te simți bine, sistemul nervos vegetativ se echilibrează, iar sistemul hormonal poate funcționa corespunzător. De aceea, atunci când ești fericit, întregul organism se simte revitalizat și se încearcă o senzație furnicătoare de umezeală. Ochii strălucesc tocmai datorită acestei umezeli.

Ochii reflectă starea mintală. Dacă observi ochii unui individ, îi poți descifra starea mintală. De pildă, ochii unui nevropat seamănă cu cei ai unui pește mort, intrat în descompunere. Motivul este că sistemul său nervos vegetativ și secreția hormonală sunt dezechilibrate.

Cauza pentru care yoga consideră relaxarea mintală primul pas în procesul de vindecare a vederii constă în faptul că o minte deschisă și fericită nu se dezechilibrează și nici nu obosește ușor. Atunci când vei învăța să-ți folosești ochii cu bucurie și să-ți relaxezi mintea, ea, ca și întregul trup, vor fi echilibrate.

Întrebare: Ce fel de atitudine mintală ar trebui să avem față de viață?

Răspuns: Nici unul dintre noi nu a luat decizia conștientă de a se naște. Natura produce ceea ce este necesar și abandonează inutilul. Legea universală cuprinde totul și pe toți. Pentru a crea pe oricine sau orice de pe această planetă, Natura determină combinarea tuturor componentelor necesare la momentul potrivit. Acest fenomen ar putea fi numit destin. Destinul face inutilă orice încercare a noastră de a găsi cauza pentru care ne-am născut. Faptul că ne-am născut reprezintă motivul suficient pentru ca să trăim.

De-a lungul vieții, Natura ne oferă ocazii și alternative. Avem ocazia de a ne dezvolta permanent. Avem posibilitatea de a fi fericiți sau triști, de a ne întâlni sau de a ne despărți, de a câștiga sau de a pierde. Pe măsură ce aceste posibilități ni se oferă, și noi suntem capabili să înțelegem că varietatea de stimuli ni se adresează în mod particular, vom putea distinge în fiecare experiență trăită o lecție și o oportunitate pentru propria evoluție. Este posibil ca să ne dezvoltăm în fiecare secundă a vieții, să progresăm cu fiecare stimulare nouă ce apare.

Uneori, un stimul exterior îți va schimba viața într-o secundă. Alteori schimbările se produc lent, fiindcă ești insuficient evoluat pentru a acepta o lecție ce trebuie învățată. Ceea ce este cu adevărat important se referă la modul în care te educi astfel încât să accepți fiecare stimul, fiecare ocazie, cu recunoștință. Investind maximum de efort în folosirea fiecărui moment ce ți-a fost dat, îți afirmi credința.

Atunci când ne îmbolnăvim, se petrece astfel, pentru că trebuie să ne îmbolnăvim. Boala nu este irațională. Indiferent ce stimuli ni s-ar oferi, indiferent dacă aceștia ne plac sau nu, ei reprezintă ocazii de care trebuie să profităm din plin, ocazii pentru a ne dărui la maximum. Aceasta este calea de a trăi.

BIBLIOGRAFIE RECOMANDATĂ

Aihara, Herman. *Basic Macrobiotics*. Tokio and New York: Japan Publications, Inc., 1985.

Bailentine, Rudolph, M.D. *Diet and Nutrition*. Himalayan International Institute.

Bates, W. H., M.D. *Better Eyesight without Glasses*. Pyramid Books, 1968.

Colbin, Annemarie. *The Book of Whole Meals*. Autumn Press, 1979. *East West Journal*.

Esko, Edward and Wendy Esko. *Macrobiotic Cooking for Everyone*. Tokio and New York: Japan Publications, Inc., 1980.

Esko, Wendy. *Introducing Macrobiotic Cooking*. Tokio and New York: Japan Publications, Inc., 1978.

Fulder, Stephen. *The Tao of Medicine*. New York: Destiny Books, 1982.

Hsu, H. Y. *Practical Introduction to Major Chinese Herbal Formulas*. Oriental Healing Arts Institute.

Huxley, Aldous. *The Art of Seeing*. California: Creative Arts Book Company, 1982.

Jensen, Bernard. *The Science and Practice of Iridology*. Bernard Jensen.

Kushi, Michio. *The Book of Macrobiotics*. Tokio and New York: Japan Publications, Inc., 1977.

Kushi, Michio. *How to See Your Health*. Tokio and New York: Japan Publications, Inc., 1980.

Kushi, Michio and Aveline Kushi. *Macrobiotic Diet*. Edited by Alex Jack. Tokio and New York: Japan Publications, Inc., 1985.

Lappé, Frances Moore. *Diet for a Small Planet*. New York: Ballantine Books, 1975.

Masunaga, Shizuto with Wataru Ohashi. *Zen Shiatsu*. Tokio and New York: Japan Publications, Inc., 1977.

Menedelsohn, Robert, M.D. *Confessions of a Medical Heretic*. Chicago: Contemporary Books, 1979.

Muramoto Naboru. *Healing Ourselves*. New York: Avon Books, 1973.

Ohsawa, George. *Zen Macrobiotics*. Los Angeles: The Ohsawa Foundation, 1965.

Ohsawa, George with Herman Aihara. *Macrobiotics: An Introduction to Health and Happiness*. The Ohsawa Foundation.

Ohsawa, Lima. *Macrobiotic Cuisine*. Edited by Phillip Janetta. Tokio and New York: Japan Publications, Inc., 1984.

Oki, Masahiro. *Practical Yoga: A Pictorial Approach*. Tokio and New York: Japan Publications, Inc., 1970.

Oki, Masahiro. *Zen Yoga Therapy*. Tokio and New York: Japan Publications, Inc., 1979.

Sattilaro, Antony, M.D. with Tom Momte. *Living Well Naturally*. Boston: Houghton Mifflin, 1984.

Serizawa, Katsusuke, M.D. *Effective Tsubo Therapy*. Tokio and New York: Japan Publications, Inc., 1984.

Teeguarden, Ron. *Chinese Tonic Herbs*. Tokio and New York: Japan Publications, Inc., 1985.

Yamamoto, Shizuko. *Barefoot Shiatsu*. Tokio and New York: Japan Publications, Inc., 1979.

Diagrama tibetană pentru ochi a fost concepută de călugării tibetani pentru a exersa mușchii ochilor. Ei foloseau, acum mai multe secole, exerciții de îmbunătățire a vederii. Dacă utilizați diagrama de două ori pe zi, doar câteva minute, după o perioadă de câteva luni veți constata rezultate remarcabile.

Pentru a utiliza diagrama, atârnați-o pe un perete, astfel încât punctul ei central să se găsească în dreptul nasului. Stați în picioare, cu spinarea dreaptă, cu vârful nasului cât mai aproape de punctul central. După aceea, mișcați ochii lent, în sensul acelor de ceasornic, urmărind conturul exterior al fiecărui brat al diagramei, inclusiv punctele cele mai îndepărtate, până reveniți la punctul de plecare. Repetați acțiunea în sensul invers acelor de ceasornic.

Nu uitați să respirați adânc și ritmic. Respirația este esențială pentru vedere, întrucât oxigenează sângele. Încercați să efectuați exercițiul la lumină naturală, nu artificială. Lumina naturală a soarelui este bună pentru ochi.

După ce ați parcurs câte un ciclu complet în ambele direcții, clipiți și relaxați ochii. Efectuați trei-cinci minute procedura de vindecare prin energia palmelor. Apoi repetați un ciclu complet, având grijă să evitați ca să vă obosească ochii.

ANEXĂ

INDEX

Acupunctura, 42, 95, 96, 123, 156
Alergarea, 96
Alimentele simple, 25
Amauroza, 68
Asane, *vezi Pozițiile yoga,* 78
Astigmatismul, 123, 159
Atropina 32, 72
Autovindecarea, 17, 18, 28, 59, 109, 124

Baia fiebinte, 26
Baia rece, 26
Băile de soare, 47
Cataracta, 12, 64, 67, 68, 69, 160, 161

Circulația sangvină, 25, 36, 39, 41, 42, 45, 47, 52, 53, 60, 64, 71, 75, 76, 82, 86, 88, 90, 92, 96, 115, 120, 121, 123, 157, 158, 161
Clipitul, 12, 37, 53, 62-64
Clorofila, 40, 41
Conjunctivita, 41, 65
Constipația, 76, 161
Corneea, 30, 64-65
Coroida, 30, 68
Creierul, 29, 36, 37, 52, 65, 68, 77, 122, 152, 161
Cristalinul, 29-30, 33, 67-68

Detașarea, 58, 61, 148, 153
Dezechilibrul pH-ului, 159
Dezlipirea de retină, 68
Dharana 28, 148
Dhyana 28, 148, 153
Diagrama Ochiului Tibetan, 164

Echilibrul pH-ului (raportul aciditate/alcalinitate), 25, 36, 48, 105, 108, 124, 158
Echilibrul, 59, 70
Ereditatea, 20, 29, 57, 158
Exercițiile corective, 18, 58, 70, 73, 94, 109, 110, 120-125, 161
Exercițiile de purificare, 49, 110, 115
Exercițiile fizice, 9, 18, 24, 26, 36, 49, 50, 62, 70, 73, 75, 78, 159
Exercițiul de respirație, 22, 102
Exercițiul de respirație dinamică, 110, 115

Feldenkrais, Moshe, 13
Ficatul, 52, 72, 73, 75, 76, 83, 86, 88, 90, 95, 107, 161
Fizionomia, 73
Fortificarea ochilor, 54, 62
Forța vitală/fluxul vital, 16, 49, 59, 106, 122

Genele, 31
Glandele lacrimale, 31, 37, 53
Glaucomul, 47, 57, 65, 69, 73, 160, 161
Globul ocular, 28, 29, 33, 36, 37, 65, 67, 123, 158

Hara, 60, 76, 93, 103, 115, 129, 148-150, 153
Hipermetropia, *vezi și* Vederea lungă, 34, 65
Hoge, 149
Hrana macrobiotică, 24

Iluminarea, 19, 154, 156
Intestinele, 75, 79, 83, 90, 95, 115
Iridologia, 65
Irisul, 30, 65

Îmbăierea, 48

Jensen, Bernard, 65

Ki, 39, 95, 124

Lacrimile, 25, 31, 37, 153
Lamaismul, 27
Lamaseria, 22, 24, 28, 36, 47
Legea naturală, 18, 26, 28, 35, 58, 70, 105

Maimonides, Moses, 9
Masajul, 42
Masajul chinezesc al ochilor, 45
Masajul shiatsu, 42, 73, 96, 123, 156
Meditația *vezi și* Zazen 18, 25, 49, 58, 76, 96, 123, 147-153
Meridianele, 39, 42, 95, 96
Miopia, 12, 16, 19, 20, 23, 25, 27, 29, 32, 34, 35, 36, 42, 51, 57, 63, 65, 69, 71, 73, 76, 123, 155, 156, 158-161
  simptomele, 27
  tratamentul, 9

Modul de viață, 17, 20, 26, 36, 50, 55, 58, 60, 68, 69, 71, 76, 78, 109, 154, 158-160
Moxibustia, 96
Mushin, 61, 124
Mușchii extrinseci, 31, 39
Mușchiul ciliar, 10, 32-34, 123

Nadi, 95
Nervul optic, 29, 30, 67, 72, 95, 101
Nutriția, 24, 26, 105-108, 157

Ochelarii, 9, 12, 19, 21, 27, 36, 57, 61, 63, 156, 157, 159
Oki, Masahiro 14, 18, 19, 26, 36, 39, 47, 55, 121, 155
Orbirea, 32, 67, 68
Organele de reproducere, 76, 83, 90, 95
Oxigenul, 26, 51, 67, 72, 77, 121, 152

Plantele, 107, 56
Pleoapele 31, 37
Postul, 21, 25, 39, 48-50, 59, 70, 73, 76, 105, 107, 160, 161
Pozițiile yoga *vezi și* Asane, 94, 107, 109, 1120
Pranayama, 101
Prezbitismul, 12, 33, 65, 123
Privitul în depărtare, 28
Pseudomiopia, 32, 123, 156, 158
Pupila, 10, 29, 31, 37, 64, 65, 72, 73
Purificarea întregului corp, 48

Râsul, 51, 121
Regimul alimentar (dieta), 9, 24, 25, 36, 53, 58, 67, 68, 70-73, 75, 9105-107, 109, 157
Regiunea lombară, 53, 86, 115, 131, 135, 149
Relaxarea, 22, 26, 34, 39, 59, 60, 63, 70, 76, 94, 120, 123, 148, 149, 159, 162
Respirația, 9, 22, 26, 50, 51, 53, 70, 73-77, 101, 109, 110, 120, 121, 148, 150, 164
Retina, 30, 33, 67, 68
Retinita, 65, 68
Rinichii, 52, 68, 71, 73, 76, 86, 90, 95, 107, 161

Samadhi, 28
Satori, 19, 60, 156
Schimbarea, 14, 21, 35, 50, 57-60, 63, 124, 154, 156, 162
Sclerotica, 29-30, 64, 107
Scleroza, 32
Senilitatea, 34, 158
Sistemul nervos, 57
Sistemul nervos parasimpatic, 9, 64, 72, 122, 159
Sistemul nervos simpatic, 9, 63, 64, 72, 95, 122
Sistemul nervos vegetativ, 9, 72, 149, 153, 162
Sprânceana, 31
Stabilitatea, 59, 148, 153
Stomacul, 75, 76, 161

Șira spinării, 52, 54, 72, 79, 83, 86, 88, 101, 122, 133, 148

Tanden, 124
Tensiunea, 16, 21, 27, 28, 32, 34, 37, 51, 57, 63, 69, 71, 73, 75, 94, 123, 157, 159, 161
Teoria yin/yang, 28, 149
Thiel, Peter Johannes, 65
Trachtman, Joseph N., 11
Tsubo, 96, 123-125, 161

Ținuta corpului, 23, 25, 26, 30, 51, 53, 70, 72, 76-79, 83, 90, 96, 109, 120, 121, 148, 150, 157, 158, 161

Urciorul, 47, 65

Vederea lungă *vezi și* Hipermetropia, 34
Vertebrele, 72, 76, 90
Vindecarea prin energia palmelor, 39, 40, 164
Von Peczely, Ignatz, 65

Yoga, 15, 16, 17, 19, 28, 35, 36, 49, 50, 54, 57, 67, 68, 71, 73, 77, 94, 105, 110, 120-123, 154, 155, 156, 159, 160, 162

Zazen, *vezi și* Meditația, 21, 25, 96, 121
Zen, 15, 60
Zen Yoga Dojo, 24, 26, 58, 61, 70, 71, 106, 107, 155, 158

COLECȚIA Interzone

AU APĂRUT:

1. **SHIATSU** *de Tokujiro Namikoshi*
2. **BIORITMURI** *de Dan Dumitrescu*
3. **KUNG FU – PELERINUL TAOIST** *de Deng Ming-Dao*
4. **ÎNTREBĂRI PENTRU UN MAESTRU DE ZEN** *de Taisen Deshimaru*
5. **VINDECAREA TRAUMELOR EMOȚIONALE PRIN HOMEOPATIE** *de Peter Chappell*

Aceasta este prima carte care furnizează un ghid aprofundat asupra utilizării homeopatiei pentru vindecarea traumelor emoționale. Lucrarea oferă:

- informații referitoare la traumele emoționale potențiale, de la probleme de familie până la crime
- explicații ale problemelor comportamentale, viciilor și bolilor care pot fi cauzate de traume emoționale
- ghidare lipsită de pericole și eficientă pentru autotratament.

6. **VINDECARE PRIN ENERGIA PALMELOR** *de Michio Kushi și Olivia Oredson*
7. **EXPLORAREA VISURILOR** *de Strephon Kaplan-Williams*
8. **AUTOVINDECARE PRIN TRATAMENTE NATURISTE** *de Aurelian Cîrjeu Gogan*
9. **EXERCIȚII DE YOGA TIBETANĂ** *de Christopher S. Kilham*
10. **PUTEREA SECRETĂ A SINELUI** *de Chuck Norris*
11. **AUTOVINDECAREA OCHILOR** *de Joanna Rotté și Koji Yamamoto*
12. **PROGRAMAȚI-VĂ SUCCESUL!** *de Jack Black*

Jack Black este cel mai important conferențiar englez în probleme motivaționale. Implicându-se în domeniile stresului și educării mintale, el a creat un program propriu de dezvoltare și atitudine pozitivă, MindStore, și a deschis căi noi în privința motivațiilor personale, sportive și de afaceri. Mesajul său este puternic, eficient și, în primul rând, lesne de urmat. Veți afla cum:

- să vă depășiți limitele pentru a atinge obiective aparent imposibile
- să vă ocupați în mod eficient de schimbare și să preluați controlul asupra propriului viitor
- să vă depășiți deprinderile negative și să obțineți o puternică încredere în sine
- să vă relaxați și să stăpâniți stresul
- să vă atingeți visele

Toate acestea nu sunt simple promisiuni. Tehnica a funcționat pentru mii de indivizi, începând cu directori de companii și terminând cu sportivi de prim rang.

13. **KI – ENERGIA VITALĂ** *de L. Taylor și B. Bryant*

Ki, termenul japonez pentru esența energiei vitale, constituie tema centrală în modul oriental de abordare a sănătății și bunei dispoziții. Metodele occidentale pentru o sănătate bună se bazează pe puterea trupului și pe controlul nivelurilor de stres. Cartea de față analizează mai multe modalități de asigurare a unei sănătăți cât mai bune, privite din ambele puncte de vedere: **occidental** și **oriental**. Modul occidental este mai familiar, cel oriental mai exotic. Cititorul poate compara aceste abordări foarte diferite, decizând care dintre ele i se pare mai accesibilă. Fiecare capitol constituie o abordare generală a uneia dintre principalele cerințe ale sănătății: nutriție și regimuri alimentare, exerciții fizice, tehnici de respirație, tipuri de masaje și de manipulări fizice, metode de relaxare, precum și efectele râsului și ale unui trai pozitiv.

14. **REIKI TRADIȚIONAL** *de Dumitru Hristenco*

O lucrare ce conține toate aspectele pregătirii Reiki – de la începător la maestru.

- Despre Reiki – istorie și legendă
- Gradul I și gradul II Reiki
- Breviar terapeutic
- Noțiuni de bioenergetică umană
- Reiki-ul, animalele și plantele
- Simbolurile maeștrilor
- Exerciții energetice
- Evoluția spirituală prin Reiki
- Meditații Reiki
- Gradul de maestru Reiki
- Reiki în afaceri

15. **ÎNDRĂZNEȘTE SĂ-ȚI SCHIMBI VIAȚA!** *de Wendy Grant*

În lumea noastră frenetică, simțim uneori că suntem depășiți de evenimente și că mergem spre nicăieri, într-o periculoasă derivă. Mai grav: uităm cum să ne simțim bine și cum să ne distrăm. Dar viața nu trebuie să fie cenușie și monotonă dacă *îndrăznim* să ne schimbăm! Cum să procedăm? Prin metodele **vizualizării creative**, această carte vă ajută să:

- vă exprimați emoțiile
- vă înfruntați temerile
- renunțați la iluzii deșarte
- dobândiți succesul și fericirea
- fiți creativ
- fiți dumneavoastră înșivă

16. **IRIDOLOGIE** *de James și Sheelagh Colton*

17. YOGA PENTRU OAMENI OCUPAȚI *de Miriam Freedman și Janice Hankes*

Vă simțiți stresat și obosit după o zi de lucru? După amiaza simțiți că aveți dureri în mușchii umerilor, dureri de spate, dureri de cap și de ochi? Dacă da, citiți această carte care a fost scrisă special pentru dvs. și care vă prezintă:

- Ce este yoga și cum poate să vă ajute
- Cum poate locul de muncă să vă afecteze sănătatea
- Stresul fizic și mintal la serviciu
- Cum să vă îmbunătățiți locul de muncă
- Ce să mâncați la serviciu
- Cum se poate face yoga la serviciu
- Ajutor imediat în cazul problemelor celor mai obișnuite
- Cum ajută yoga în timpul călătoriilor
- Prezentarea exercițiilor; programul de practică
- Filosofia yoga

18. CHI KUNG *de James MacRitchie*

Chi Kung înseamnă „cultivarea energiei" și se referă la străvechea înțelepciune chineză a dezvoltării energiei personale prin exerciții simple, pe care le poate efectua oricine. În Orient, acest sistem constituie fundamentul acupuncturii, medicinei, artelor marțiale și dezvoltării spirituale. Chi Kung poate redefini imaginea noastră despre sport, psihologie, sănătate, activitate sexuală, longevitate, moarte și filosofie.

Acest simplu manual introductiv prezintă:

- anatomia și fiziologia corpului energetic
- exerciții practice pentru dezvoltarea energiei personale și modurile în care o puteți controla
- cum să vă îmbunătățiți sănătatea, vitalitatea și performanțele
- cele trei comori personale – Jing, Qi și Shen – Esența, Vitalitatea și Spiritul
- cum să vă găsiți un profesor și de unde să aflați mai multe despre Chi Kung.

VOR APĂREA:

STRESUL TELURIC *de Jane Thurnell-Read*

Uneori, când pătrundeți într-o clădire, nu vă simțiți în largul dumneavoastră. Se știe că viața sau munca în anumite case sau birouri vă pot afecta sănătatea. De fapt, străzi întregi pot purta, de-a lungul timpului, povara unor boli și stări emoționale proaste ale locuitorilor lor. Care este factorul răspunzător de aceste fenomene stranii?

Autoarea explică modul în care acționează energiile negative ale Pământului, vinovate de producerea fenomenului care poartă numele de stres teluric. În anumite locuri, câmpul magnetic natural al Pământului poate fi perturbat, dând naștere acestei forme de stres, potențial vătămătoare pentru ființele umane.

Informațiile incluse în această carte vă vor ajuta să vă protejați sănătatea și bunăstarea acasă sau la serviciu, explicându-vă:

- Ce este stresul teluric și cum acționează energiile pământului asupra trupului dumneavoastră
- Stresul teluric și electromagnetismul; tipuri de energie telurică
- Cum să detectați stresul teluric cu ajutorul radiesteziei și kinesteziei
- Cum să corectați stresul teluric folosind cristale, oglinzi și simboluri
- Relația dintre sindromul bolii de clădire și stresul teluric
- Autoajutorarea și protecția individului

DEZVĂLUIREA AUREI *de Ruth Berger*

Cartea conține o introducere concisă și excelentă în citirea aurei, bazându-se pe experiența personală a autoarei – ea vede aura în mod natural și este consultant de specialitate în acest domeniu.

În prima parte a volumului, Ruth Berger dezvăluie experiența de a vedea și a simți culorile din aura oamenilor, lucrurilor și locurilor din jurul nostru. Partea a doua reprezintă un ghid pentru folosirea culorii în scopul bunăstării emoționale, spirituale și fizice. Cartea conține:

- Cum să vedeți aura
- Aura obiectelor și locurilor
- Rolul aurei pentru sfătuirea altor persoane
- Curățarea și protejarea aurei
- Îndepărtarea influențelor perturbatoare
- Folosirea culorii pentru decorare
- Folosirea culorii pentru meditație
- Culoarea pentru vindecare

Înțelegerea culorii poate să rezolve multe neajunsuri emoționale și fizice. Aceasta este o carte care ne face mai conștienți de modul în care culoarea domină viața noastră și în care noi o putem folosi pentru îmbogățirea noastră spirituală.

SECRETELE ÎNCREDERII ÎN SINE *de Patricia Cleghorn*

Fiecare dintre noi poate profita de pe urma sporirii încrederii în sine, indiferent dacă simțim adesea îndoieli sau ne arătăm siguri de noi doar la exterior. Cartea oferă călăuzirea și inspirația necesare pentru a face schimbările dorite în viață și arată cum să vă exploatați optim calitățile și talentele înnăscute. Cu ajutorul exercițiilor și exemplelor practice de concentrare personală, veți învăța să:

- vă clădiți respectul de sine
- vă controlați stresul și să abordați criticile
- creați relații mai fericite
- aveți mai mult succes în munca dumneavoastră
- să vă identificați și realizați obiectivele personale

FENG SHUI ȘI ARTA CULORILOR

de Sarah Rossbach și Lin Yun

Cartea reprezintă un ghid ilustrat privind utilizarea culorii în toate aspectele vieții (locuință, grădină, îmbrăcăminte, hrană, mediu înconjurător, sănătate și ghicit), conținând și reguli privitoare la o viață echilibrată și armonioasă, bazată pe principiile filosofiei taoiste.

- Forța regeneratoare a culorilor naturii
- Culorile exterioarelor și interioarelor clădirilor în funcție de tipul afacerilor
- Cum să ne îmbrăcăm pentru a avea succes
- Alimentația și culorile
- Culorile pe care să le purtăm în timpul călătoriilor
- Remedii și metode de vindecare bazate pe culori
- Utilizarea culorilor pentru echilibrarea personalității
- Vizualizarea mintală a culorilor: meditația

SINELE ASCUNS

de Maya Pilkington & The Diagram Group

Descoperă-te cu adevărat! Cât vei trăi? Ce poate arăta felul în care scrii? Cum arată viitorul tău?

Putem crede că ne cunoaștem pe noi înșine – dar câți dintre noi ne înțelegem adevărata natură?

Folosiți acestă carte pentru a vă examina în mod obiectiv – probabil veți fi surprins de ceea ce veți afla.

Veți găsi o mare varietate de căi, structurate pe 4 direcții:

SINELE *predestinat*
fizic
revelat
social

pentru a descoperi personalitatea proprie și pe cea a altora, inclusiv:

- Astrologia europeană și chinezească
- Determinarea temperamentului
- Modul de alimentare
- Fizionomia
- Chiromanția
- Limbajul trupului
- Grafologia
- Modul de percepție și de interpretare
- Personalitatea onirică
- Profilul social
- Profilul intim

În seria Paranormal a Editurii Teora

AU APĂRUT:

1. Viața după pragul morții – *Eugen Celan*
2. Războiul parapsihologic – *Eugen Celan*
3. Provocările paranormalului – *Eugen Celan*
4. Fenomene parapsihologice – *I. Mămulaș și C. Bianu*
5. Telepatia – *Eugen Celan*
6. Enciclopedia științelor oculte
7. Psihokinezia – *Ioan Mămulaș*
8. Biocâmp și bioradiații – *Eugen Celan*
9. Reiki – *Dumitru Hristenco*
10. OZN și arta războiului – *G. Constantinescu*
11. Radiestezia – *Dumitru Hristenco*
12. Astrologia practică vol. 1 – *Adrian Cotrobescu*
13. Parapsihologia și timpul – *Ioan Mămulaș*
14. Întâlniri de gradul 4 – *Dan D. Farcaș*
15. OZN – Afacerea UMMO – *Renaud Marhic*
16. Terra – provocarea necunoscutului – *G. Constantinescu*
17. Astrologia practică vol. 2 – *Adrian Cotrobescu*
18. Elemente de chiromanție modernă – *Lori Reid*
19. Aveți capacități paranormale? – *H. Eysenck, C. Sargent*
20. Astrologia natală – *Alexandru Nicolici*
21. Feng shui și arta culorilor – *S. Rossbach, Lin Yun*
22. Secretele astrologiei chinezești – *Kwan Lau*
23. Sinele ascuns – *M. Pilkington & The Diagram Group*

VOR APĂREA:

Fenomenul PSI – *Sorin Modreanu Banat*
Astrologia practică vol. 3 – *Adrian Cotrobescu*

În seria SF a Editurii Teora

AU APĂRUT:

1. Zeii înșiși – *Isaac Asimov*
2. Soarele gol – *Isaac Asimov*
3. Pulbere de stele – *Isaac Asimov*
4. Curenții spațiului – *Isaac Asimov*
5. Star Trek – *Alan Dean Foster*
6. Eu, Robotul – *Isaac Asimov*
7. O piatră pe cer – *Isaac Asimov*
8. Sfârșitul eternității – *Isaac Asimov*
9. Drumul iadului – *Roger Zelazny*
10. Căderea nopții – *I. Asimov și R. Silverberg*
11. Băiețelul cel urât – *I. Asimov și R. Silverberg*
12. Conexiunea PSI – *Joe Haldeman*
13. Povestiri cu roboți – *Isaac Asimov*
14. Omul pozitronic – *I. Asimov și R. Silverberg*
15. Roboții de pe Aurora – *Isaac Asimov*
16. Lumea de dincolo de timp – *Larry Niven*
17. Vântul schimbării – *Isaac Asimov*
18. Carantina – *Greg Egan*
19. Roboții și Imperiul – *Isaac Asimov*
20. Distres – *Greg Egan*
21. Călătorie fantastică – *Isaac Asimov*
22. Lumea Inelară – *Larry Niven*
23. Sfârșitul copilăriei – *Arthur C. Clarke*
24. Nemesis – *Isaac Asimov*
25. Inginerii Lumii Inelare – *Larry Niven*
26. Peregrinările lui Tuf – *George R.R. Martin*

precum și

Autobiografia lui Isaac Asimov *(non-fiction)*

VOR APĂREA:

Perioada Campbell – *Isaac Asimov*

Teora – Cartea prin poștă

Peste 100.000 cititori (februarie 1998) beneficiază deja de acest sistem. Lunar, alte câteva mii de noi cititori apelează la serviciile noastre.

Puteți primi la domiciliu cărțile dorite, cu plata ramburs la primirea coletului!

Tot ce aveți de făcut este să solicitați, printr-o simplă scrisoare, buletinul informativ al editurii noastre, care vă va fi expediat gratuit.

Precizați numele și adresa dumneavoastră. Veți avea astfel prilejul să fiți informat asupra titlurilor Teora disponibile și asupra celor în curs de apariție, pe care le veți putea comanda.

Nu ezitați! Contactați-ne acum pe adresa:

Editura Teora – Cartea prin poștă,
CP 79-30, București

sau telefonați la: 252.14.31

Nu uitați! Teora vă pregătește pentru secolul 21

Toate titlurile disponibile ale Editurii Teora
vă sunt oferite acum și de

librăriile Teora

București

- Calea Moșilor 211
- Str. Academiei 7
- Calea 13 Septembrie 117, Bl. 123

Cluj

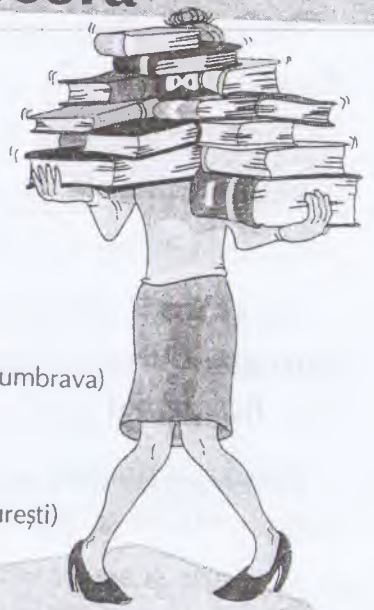
- Str. Nicolae Brâncuși 1

Sibiu

- Piața Unirii 12 (parterul magazinului Dumbrava)
- Piața Tineretului, bloc 5

Călărași

- Complex Comercial Orizont (Prel. București)



**Librăria Teora din București, Calea Moșilor 211,
vă oferă în plus, în original, cărți de informatică,
medicină, economie și nu numai,
de la renumite edituri:**

**Prentice Hall, Addison Wesley, McGraw-Hill,
Harcourt Brace, John Wiley, ș.a.**

Vizitați-ne în universul fascinant al cărții!